

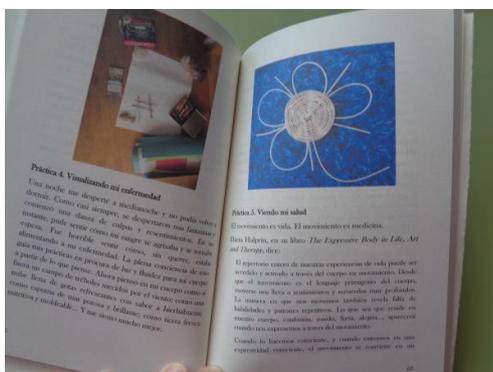
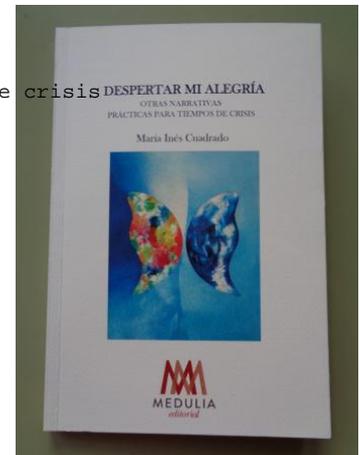
Despertar mi alegría. Otras narrativas prácticas en tiempos de crisis

COD. PRODUCTO: 00013522
 AUTOR: Cuadrado, María Inés
 NOMBRE: Despertar mi alegría. Otras narrativas prácticas en tiempos de crisis
 CATEGORÍA: NARRATIVA
 REF: Mb42
 DESCRIPCIÓN:
 Perfecto estado de conservación, ejemplar nuevo, sin signos de uso 21 x 14 cm

P.V.P.
 15.00 € IVA Incluido

TALLAS:

COLORES:



INDICE DE CONTENIDOS

Prólogo 7
 Introducción 15
 Carta a mi enfermedad 18

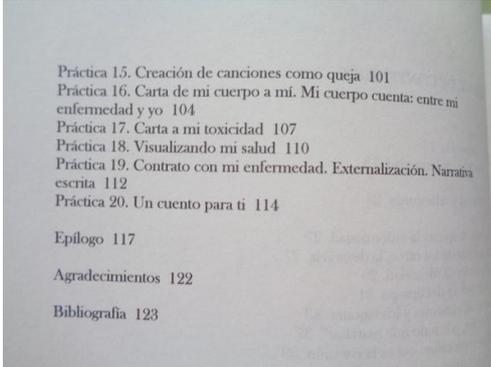
Vivencias y reflexiones 25

Lo que despierta la enfermedad 27
 La mirada de los otros, la desgracia 27
 Migración de identidad 29
 La distorsión del tiempo 31
 Los acompañantes y los hogares 33
 "Marcho, que tengo que marchar" 37
 Callar o no callar: esa es la cuestión 39
 Limpiar alma, cuerpo y casa 40
 Las miserias de la enfermedad 41
 Biografía de dietas 44
 Una pequeña ayuda para mis amigos 46
 Quererte mucho 47
 Carta a la señora Parkinson 49

Prácticas 51

Programa de prácticas 53
 Práctica 1. Caminar 56
 Práctica 2. Creando un ambiente curativo 60
 Práctica 3. Visualizando mi crisis 65
 Práctica 4. Visualizando mi enfermedad 66
 Práctica 5. Viendo mi salud 67
 Práctica 6. Ejercicio de las puertas 69
 Práctica 7. Escritura 74
 Práctica 8. Un día. La enfermedad es una historia no contada 76
 Práctica 9. Ayuno de voz 77
 Práctica 10. Hay una carta para ti 80
 Práctica 11. El documento de identidad preferida 83
 Práctica 12. Los puentes se construyen en movimiento 86
 Práctica 13. Tatuaje 89
 Práctica 14. Diálogo interno: "La florona y yo" 93

Despertar mi alegría. Otras narrativas prácticas en tiempos de crisis



Práctica 15. Creación de canciones como queja	101
Práctica 16. Carta de mi cuerpo a mí. Mi cuerpo cuenta: entre mi enfermedad y yo	104
Práctica 17. Carta a mi toxicidad	107
Práctica 18. Visualizando mi salud	110
Práctica 19. Contrato con mi enfermedad. Externalización. Narrativa escrita	112
Práctica 20. Un cuento para ti	114
Epílogo	117
Agradecimientos	122
Bibliografía	123