



Narrado do ponto de vista dos autores Meggan Watterson e Lodro Rinzler, *Eu amo-me* lembra-nos de que o amor não é algo que tenhamos de conquistar.

Todos nós somos profunda e intrinsecamente merecedores de amor – não apenas do amor que esperamos receber dos outros, mas também do amor que damos a nós próprios – e este livro oferece as dicas e as ferramentas práticas de que precisamos para nos ancorarmos no amor-próprio durante os ciclos naturais (e muitas vezes conturbados) das relações.

Este livro identifica também meditações e práticas para alcançarmos a calma duradoura, a “esperança disciplinada”, e para nos ligarmos à fonte de amor que temos dentro de cada um de nós; oferece dicas sobre todas as áreas do sexo ao amor-próprio, do desenvolvimento das amizades à superação do fim de relações, permitindo-nos aprender a amarmo-nos de facto. No final da viagem, serão capazes de ver o vosso parceiro ideal através de novos olhos – não como alguém que vos “completa”, mas como alguém que espelha a vossa plenitude.



[www.castordepapel.pt](http://www.castordepapel.pt)

“Meggan Watterson e Lodro Rinzler oferecem o maior dos tesouros: um caminho para aprender a amarmo-nos incondicionalmente.”

Gabrielle Bernstein

Lodro Rinzler é professor de Budismo Shambhala e autor de cinco livros sobre meditação, incluindo o bestseller *The Buddha Walks into a Bar* e o premiado *Walk Like a Buddha*. Organiza workshops em centros de meditação, em empresas e em universidades por toda a América do Norte. Rinzler fundou o Instituto para a Liderança com Compaixão, um centro de formação em liderança.

Meggan Watterson é autora, conferencista internacional e académica de Harvard sobre o divino feminino, inspirando-nos a que vivamos a audácia e a autenticidade da voz da nossa alma. O seu livro *Reveal*, foi descrito como uma «oração acesa» por Eve Ensler, como sendo «capaz de mudar vidas» por Christiane Northrup e como «uma bênção para o mundo» por Gabrielle Bernstein. Meggan tem um mestrado em Estudos Teológicos da Escola da Divindade de Harvard e um mestrado da Divindade do Seminário da União Teológica da Universidade de Columbia.

Título: *Eu Amo-me e às vezes a outras pessoas. Conselhos espirituais para relações modernas*

Autores: Lodro Rinzler & Meggan Watterson / 1ª Edição Março 2016 / ISBN: 978-989-8761-16-3 / Formato: 16x24 cm. Peso: 300 Gramas / 200 Páginas / Apresentação: Brochura/ Capa 4 Cores PVP C/IVA: 15,79 € PVPS/IVA: 14,90€