

LANZAMIENTO

CUENTA CONMIGO EDICIONES

La Sabiduría en tu Interior

Autora: Mercedes Giménez

Se presentará el martes **25 de noviembre a las 19:30 hs** en la sala "F" del Centro Cultural Bernardino Rivadavia, San Martín 1080, de la ciudad de Rosario, provincia de Santa

INTRODUCCIÓN

Este libro es un ensayo empeñado en contribuir a edificar sobre el nuevo paradigma espiritual de este siglo XXI las bases para el encuentro del ser humano con el bienestar integral que los tiempos exigen.

Se suma a la corriente humanista-gestáltica que viene bregando por la unicidad del ser en contra de la fragmentación que es anacrónica, irracional, ineficaz y dolorosa.

En la introducción del libro la autora expresa: "Con un estilo simple y claro intento colaborar en el despertar de conciencia de tantos seres que sufren en esta vida porque se sienten mutilados, temerosos, heridos y sin encontrar su ruta.

Deseo que entre todos podamos comprender y darnos cuenta de la importancia que significa reconocer que el único tiempo que tenemos es **Ahora**, en este sitio en el que nos toca estar, que **Hoy** es el momento oportuno para reflexionar y realizar los cambios que buscamos y esperamos para amigarnos con nosotros mismos, nuestro presente y mejorar nuestra calidad de vida.

Puedes regalarte instantes de aprendizaje practicando disciplinas que te equilibren, como yoga, tai-chi, natación, danza, arte terapia, bioenergía, sensopercepción o teatro. Disfrutar relajándote y reconociéndote desde tu *bienestar psicocorporal*.

El alma trae en sí misma lo que necesitamos para crecer y ocupar un sitio en el mundo, afrontar los desafíos y sanarnos.

El gran desafío, cuando "*tocamos fondo*" o estamos al límite de nuestras fuerzas es nuestra gran oportunidad para investigar el interior, atrevernos a ser felices, a triunfar, a sentirnos sanos y plenos. Tenemos el derecho y el deber de hacerlo. Depende de nosotros.

El sufrimiento "**bloquea**" canales por donde fluye la fuerza, la energía vital, la luminosidad eternas...te invito a sumergirte en mi experiencia. Quizá te ayude, quizá no. No hay recetas mágicas. Ni verdades místicas.

Te cuento lo que viví, lo que aprendí. Creo que es coherente y está para intentar ayudarte a encontrar respuestas, a hacer tus elecciones, a recorrer tu camino y colaborar ayudándote a pensar que **sí puedes**.

Tal vez nos encontremos o tal vez no, pero, estoy si me necesitas. Un abrazo fraterno. Mercedes.

Mercedes Giménez nació en Corrientes, reside en Rosario. Es profesora de Reeducación Especial. Profesora de yoga y técnicas psico-corporales. Instructora de técnicas como Fildenkrais y sensopercepción. Investigadora desde hace veintidós años del enfoque sistémico del lenguaje corporal, las emociones y la expresión corporal. Terapeuta Floral (Sistemas Bach y California) y terapia Transpersonal. Incursionó, investigó y estudió el enfoque integrador curativo de las plantas y la Homeopatía Unicista y este recorrido la llevó a culminar sus estudios en la formación Psicológica como Terapeuta Psicocorporal Gestáltica y técnicas Corporales.



Desde hace más de veinte años, su trabajo psico-corporal e integrativo le dio una característica a sus "Sesiones personalizadas", para tratar dolencias "guardadas" en el campo físico, mental, emocional y espiritual, desde la rehabilitación y el movimiento.

Conocida en esta ciudad por sus talleres y clases grupales de "Gimnasia consciente", "Senso-percepción" y "Conciencia Corporal", hoy Mercedes despliega sus conocimientos, su coherencia, investigación, lucha personal y aprendizaje de vida en este libro, para colaborar desde su lugar de terapeuta y madre-aprendiz de una hija especial con parálisis cerebral, en los procesos del crecimiento espiritual y desarrollo del potencial a quien lo requiera. Nos da una idea de lo que el ser humano puede lograr cuando actúa en él esa fuerza espiritual-sostenedora que da el dinamismo necesario para salir adelante en situaciones límite y difíciles, a las que podemos llamar "**resiliencia terca**".