Image not found or type unknown

Fecha de publicación:
03/02/2027

Sello Editorial:
Columna Edicions

Contacto de prensa

Nombre: Núria Rosell

Telefóno: 93 492 86 71

Email: nuria.rosell@grup62.com

Nombre: Andrea Cuéllar

Telefóno: 93 492 8211

Email:
andrea.cuellar@grup62.com

Nombre: Xavier Gafarot

Telefóno: 93 492 8654

Email: xgafarot@grup62.com

Nombre: Directora de marketing i comunicació AIG: Marta Oliva i Domènech

Telefóno: 93 492 8155

Email: moliva@grup62.com

Image not found or type unknown

Elogi de la humilitat

Sergi Corbella Santomà

La humilitat com a eina essencial per viure bé i amb més lucidesa en una societat accelerada.

La humilitat com a eina essencial per viure bé i amb més lucidesa en una societat accelerada.

A través de la psicologia, la neurociència, la filosofia, l'experiència clínica i petites escenes quotidianes, *Elogi de la humilitat* explora com aprenem, com construïm patrons, prejudicis i murs, i què podem fer per trencar-los. Com ser més humils i amables amb els altres i amb nosaltres mateixos.

Un cop hem entès com som, arriba una segona pregunta essencial: com ens cuidem? Dormir. Menjar. Moure'ns. Respirar. Relacionar-nos. Afrontar els conflictes. Viure amb sentit. Recuperar l'atenció. Parlar-nos millor. Saber parar. Deu gestos senzills que no cal fer perfectament i que no prometen una vida perfecta, però sí que ens acosten a viure amb més consciència, serenitat i humanitat. Perquè viure bé no consisteix a voler controlar-ho tot, ni arribar a tot. Consisteix a ser humils i no deixar mai d'aprendre.

Sergi Corbella Santomà

Sergi Corbella és psicòleg clínic, professor titular i investigador especialitzat en processos psicoterapèutics a la Universitat Ramon Llull. Al llarg de la seva trajectòria ha combinat la pràctica clínica amb la docència i la recerca, i s'ha centrat especialment en la comprensió dels processos de canvi i dels factors que els faciliten. Ha desenvolupat una mirada integradora que busca connectar diferents orientacions teòriques amb l'experiència i les necessitats de les persones. Aquesta vocació d'integració es reflecteix també en la seva escriptura, en què combina referents de la psicologia, la filosofia i altres disciplines per oferir una comprensió àmplia de la condició humana.