



Branden Nathaniel (1996) *Cómo llegar a ser autorresponsable* México: Paidós.

“una de las características de los adultos que han alcanzado su madurez es que han aprendido a responsabilizarse de su propia vida – física, emocional, intelectual y espiritualmente- a esto le llamamos independencia o autonomía.”

“La práctica de la autorresponsabilidad empieza por reconocer que en última instancia yo soy responsable de mi propia existencia; que nadie ha nacido para servirme o cuidarme, ni tampoco para satisfacer mis necesidades”

Estos pensamientos que forman parte del libro son la mejor invitación a leerlo y disfrutar de una reflexión y una invitación para tomar control sobre nuestras vidas

Hay libros que pueden hacer la diferencia en nuestras vidas, este es uno de ellos, aunque reconozco que su lectura te puede hacer enojar en momentos, sobre todo cuando te confronta con el hecho de que tu eres el único responsable de la calidad de vida que tienes, te aseguro que al final la ganancia en calidad de vida que obtendrás es mayor que cualquier mal rato que estas reflexiones te puedan causar.

Psicoterapeuta y filósofo Nathaniel Branden es un pionero de los estudios sobre la autoestima, la transformación personal y las relaciones de pareja. Posee una consulta privada en Los Ángeles, Calif. Y es director del Biocentric Institute de esa misma ciudad.