



Relatos cortos, experiencias intensas

Jaime Segarra

Palibrio, 234 páginas, (tapa blanda) \$17.95, 9781463369972

(Reseña: agosto de 2014)

En su libro *Relatos cortos, experiencias intensas*, el instructor espiritual y bloguero español Jaime Segarra, presenta una colección de 365 pequeños capítulos, uno para cada día del año, con pensamientos y mensajes de autoayuda. Los capítulos tienen una longitud que varía desde un par de líneas hasta varias páginas, y están diseñados para ser leídos uno por día durante un año entero. A través de una serie de ejercicios, citas y afirmaciones, Segarra pretende mejorar el bienestar espiritual del lector y su visión de la vida.

Segarra es un defensor del movimiento espiritual (y principalmente cristiano) “Nuevo Pensamiento”, el cual promueve el desarrollo personal a través de la conciencia espiritual, la oración y la comunicación directa con Dios. Las ideas clave a las que alude son las del perdón, el amor a sí mismo, el pensamiento positivo y la apertura mental.

El libro ofrece una sólida introducción a los antecedentes, creencias y prácticas del Nuevo Pensamiento. Segarra cita extensamente a las principales figuras de Nuevo Pensamiento, así como a otras personalidades que van desde el Dalai Lama hasta Jim Morrison. Al explorar este movimiento, Segarra logra un equilibrio adecuado para promocionarlo sin llegar a ser demasiado evangelizador. Segarra también menciona ocasionalmente otras religiones, tratándolas con respeto y consideración.

No es recomendable leer el libro en un corto período de tiempo; al leer los 365 pasajes de forma rápida y sucesiva, aflorarían algunas repeticiones inevitables y alguna idea contradictoria ocasional. El valor reside en tomarlos uno por día, tal como lo recomienda el autor.

Segarra escribe de forma convincente y con conocimiento de causa sobre su tema, y su libro resultará de interés para aquellas personas a las que les gusta leer frases inspiradoras en los sitios web de los medios sociales. Probablemente también disfrutarán de este libro los fans de *El secreto*; pues Segarra es un acreditado instructor de este método. Aunque el punto de vista del libro es mayoritariamente cristiano, también puede resultar valioso para los no creyentes, o los seguidores de otras religiones, como directriz general hacia un enfoque más positivo de la vida.

También está disponible en tapa dura y e-book.



Short Stories, Intense Experiences (*Relatos cortos, experiencias intensas*)

Jaime Segarra

Palibrio, 234 pages, (paperback) \$17.95, 9781463369972

(Reviewed: August 2014)

Spanish spiritual coach and blogger Jaime Segarra presents a collection of 365 short chapters of thoughts and self-help messages, one for each day of the year in his book, *Relatos cortos, experiencias intensas*. Varying in length from a couple of lines to several pages, these chapters are designed to be read one per day for an entire year. Through a range of exercises, quotes, and affirmations, Segarra sets out to improve the reader's spiritual well-being and outlook on life.

Segarra is a proponent of the (largely Christian) "New Thought" spiritual movement, which promotes self-development through spiritual awareness, prayer and direct communication with God. The key ideas he touches on are those of forgiveness, loving oneself, positive thinking and open-mindedness.

The book provides a solid introduction to New Thought beliefs, background and practices. Segarra quotes extensively from leading figures of New Thought, as well as other personalities ranging from the Dalai Lama to Jim Morrison. When exploring this movement, Segarra strikes the right balance between promoting it without being overly evangelical. Other religions are occasionally brought up in passing, and Segarra treats them respectfully and considerately.

It is not advisable to read the book over a short period of time; to read all 365 passages in quick succession reveals some inevitable repetitiveness and the occasional contradictory idea. The value lies in taking it one day at a time, as the author recommends.

Segarra writes convincingly and knowledgeably on his subject, and his book will appeal to the type of person who enjoys reading inspirational phrases on social media sites. Fans of *The Secret* would likely also enjoy this book; Segarra is an accredited instructor in this method. While the book deals with a largely Christian outlook, it also holds value for non-believers or those of other faiths, as a general guideline for a more positive approach to life.

Also available in hardcover and ebook.