

MÓNICA MURUAGA

# DISEÑAR MI VIDA SIN CULPAS

Estrés por aburrimiento



**"Diseñar mi vida sin Culpas." - Estrés por aburrimiento-**  
**Autor: Lic. Mónica Muruaga. Psicóloga y terapeuta corporal.**  
**Editorial Bonum. Abril 2017**

En éste, el tercer libro de la Lic. Mónica Muruaga, la autora habla de un tema de suma importancia, como lo es el estrés por aburrimiento, no sólo en lo laboral, sino en otros dominios vitales como la pareja, la sexualidad, la vida social, entre otros.

El estrés se suele asociar con el exceso de trabajo, pero también se pueden tener altos niveles de estrés cuando se permanece, por un tiempo prolongado, en situaciones que generan desmotivación y aburrimiento.

Muruaga invita al lector a preguntarse si reelige día a día la vida que está llevando. Asimismo, lo anima a revisar cada área de su existencia.

Para ello, comparte casos y ejercicios que lo ayudarán a encontrar su propio y auténtico camino.

La propuesta de "Diseñar mi vida sin culpas" es alentar a vivir y no a sobrevivir a cualquier costo. Es poder transitar una vida diseñada por cada uno de nosotros - y no por otros -, que van haciéndonos representar un papel que ya no queremos cumplir.

La invitación de Mónica Muruaga es migrar del aburrimiento a la zona de autorrealización.