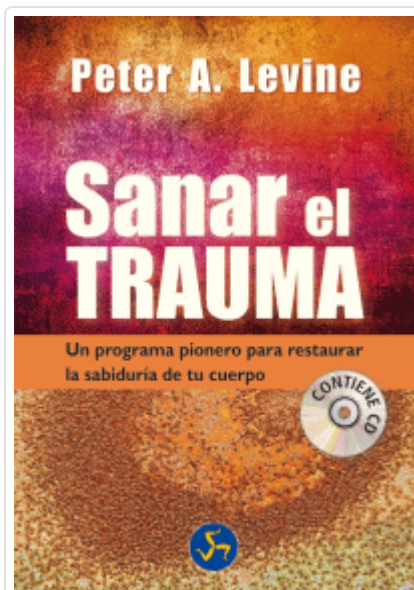


SANAR EL TRAUMA



LEVINE, PETER A.

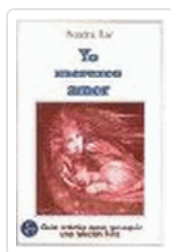
SINOPSIS

+Tienes síntomas no aclarados?Podrían deberse a traumas de tu pasado.Recientes investigaciones han demostrado que con frecuencia los supervivientes de accidentes, desastres o traumas infantiles soportan síntomas a lo largo de su vida que pueden ir desde ansiedad y depresión hasta dolor físico inexplicado, cansancio, distintas enfermedades y comportamientos dañinos.Actualmente, tanto los profesionales como los clientes del trabajo corporal y de la psicoterapia está apoyándose en el método innovador Somatic Experiencing, diseñado por el doctor Peter Levine, para superar eficazmente dichas patologías.En Sanar el trauma, el doctor Levine te ofrece una guía personal pormenorizada para emplear la teoría que introdujo originalmente en su prestigioso trabajo Waking the Tiger (Curar el trauma), y ahora podrás seguir sus pasos con el fin de sanar tus traumas al ½revisitarlos+ en vez de revivirlos.½El trauma es un hecho de la vida -señala Peter Levine-, pero no tiene por qué ser una condena de por vida+. En esta obra de autosanación, el doctor Levine comparte ahora la esencia de su método para abordar síntomas no explicados desde su origen (el cuerpo), lo que nos permitirá regresar al estado natural que nos corresponde y en el que deseamos vivir.Incluye un CD con 12 ejercicios guiados de Somatic Experiencing«El Dr. Levine nos presenta el Programa para Curar el Trauma en Doce Fases que comparte contigo en este libro y en el CD que lo acompaña. Con este programa emprenderás el proceso de curación desde el Primer Día. Y a medida que continúes usándolo durante las semanas y meses siguientes, deberás experimentar un proceso de curación gradual que te ayudará a liberar tu cuerpo y tu mente de los síntomas del trauma.Los efectos del trauma no tratado pueden resultar demoledores, afectar a nuestros hábitos y modificar nuestra orientación existencial, conduciéndonos al dolor, a padecer trastornos y a adoptar decisiones equivocadas.Como resultado de sus años de investigación y trabajo clínico, el doctor Levine ha desarrollado un método basado en...



Editorial	NEO PERSON
Materia	<Genérica>
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788495973931
Status	Descatalogado
Encuadernación	Tapa dura
Páginas	128
Tamaño	145xx8 mm.
Peso	1
Precio (Imp. inc.)	12,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	06/05/2013

Títulos relacionados



YO MEREZCO
AMOR
RAY, SONDRA



ASI EN EL CIELO
COMO EN LA
TIERRA
PECK



DE LA
MEDICACION A LA
MEDITACION
OSHO



CONVIVIR CON EL
CAMBIO
MARKHAM, URSULA