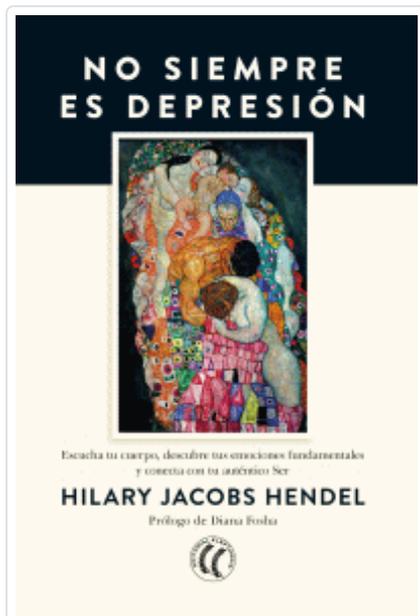


# NO SIEMPRE ES DEPRESION



**JACOBS HENDEL, HILARY**

## SINOPSIS

Trabajar el triángulo del cambio para escuchar el cuerpo, descubrir las emociones fundamentales y conectar con nuestro auténtico Ser. Sara sufría un miedo debilitante a afirmarse a sí misma. Spencer experimentaba una ansiedad social paralizante. Bonnie estaba cerrada, desconectada de sus sentimientos. Todos estos pacientes acudieron a la psicoterapeuta Hilary Jacobs Hendel en busca de tratamiento para la depresión, pero en realidad ninguno de ellos estaba químicamente deprimido. Resultó que todos ellos habían experimentado traumas en su juventud que les causaron la aparición de defensas emocionales que se disfrazaron de síntomas de depresión. Jacobs Hendel condujo a estos pacientes y a muchos otros hacia una nueva vida en la que fueron capaz de sentir de alegría y satisfacción a través de un enfoque terapéutico empático y efectivo, y comparte una herramienta única llamada el triángulo del cambio para llevarte desde un lugar de desconexión hasta tu verdadero Yo. ½La educación en las emociones es una poderosa fuerza para erradicar el estigma que se atribuye a las personas que sufren depresión, ansiedad, adicciones y otros síntomas de aflicción psicológica. La educación en las emociones tiene el gran poder de cambiar cómo nos vemos a nosotros mismos y a los demás. No siempre es depresión ayudará a las personas a comprender mejor por qué sufrimos [...] Si eres un terapeuta que te estás formando en la práctica de la AEDP, este libro te ayudará a captar la esencia de la AEDP explicada de manera simple y viéndola en acción. Si eres un cliente que está en terapia, especialmente AEDP, IFS u otras terapias experienciales, No siempre es depresión te ayudará a comprender mejor cómo funciona tu terapia. Lee este libro (y vuélvelo a leer). Considera también la posibilidad de regalarlo+. ? Diana Fosha, PhD ...



Editorial	EDITORIAL ELEFThERIA
Materia	<Genérica>
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788412178470
Status	Disponible
Páginas	368
Tamaño	153x21 mm.
Peso	1
Precio (Imp. inc.)	28,00€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	03/11/2020

## Títulos relacionados



**A DORMIR CON MIS ANGELOS**  
 PODIO, REBECA / MARTA SOFIA



**REINOS DE LOS ANGELES DE LA TIERRA**  
 VIRTUE, DOREEN



**COMO ESCUCHAR A TUS ANGELES**  
 VIRTUE, DOREEN



**DESPERTAR AL SONADOR**  
 BRATNICK, RAEHEL