

NO HAY PARTES MALAS



SCHWARTZ, RICHARD C.

SINOPSIS

Descubre el modelo Sistemas de familia interna que lleva más de cuatro décadas transformando la psicología. La terapia IFS cambia el paradigma y nos da un poderoso enfoque para sanarnos a nosotros mismos, a nuestra cultura y a nuestro planeta. Nos han enseñado a creer que tenemos una única identidad y a sentir miedo o vergüenza cuando no podemos controlar las voces internas que no coinciden con el ideal de lo que creemos que deberíamos ser. Sin embargo, las investigaciones del Dr. Richard Schwartz ponen en entredicho esta teoría de la $\frac{1}{2}$ mente única+. $\frac{1}{2}$ Todos nacemos con muchas submentes o partes+ dice el Dr. Schwartz. $\frac{1}{2}$ Estas partes no son imaginarias o simbólicas. Son individuos que existen como una familia interna dentro de nosotros, y la clave de la salud y la felicidad es honrar, comprender y amar cada parte.+ Con No hay partes malas, aprenderás por qué la terapia IFS ha sido tan eficaz en áreas como el trauma, las adicciones y la depresión, y cómo esta nueva comprensión de la conciencia tiene el potencial de cambiar radicalmente nuestras vidas. $\frac{1}{2}$ La terapia de Sistemas de familia interna (IFS), y el conocimiento de que todos albergamos partes valiosas, que se ven obligadas a adoptar roles extremos para lidiar con el dolor y la decepción, ha sido uno de los grandes progresos en la terapia del trauma. Comprender el papel que han desempeñado en nuestra supervivencia y ser capaces de soltar los traumas originales lleva a la autocompasión y a la armonía interior. Saber que todas nuestras partes son bienvenidas es absolutamente revolucionario y abre una vía a la autoaceptación y el liderazgo del Self. La IFS es una de las piedras angulares de una terapia del trauma eficaz y duradera+. BESSEL VAN DER KOLK, MD autor de El cuerpo lleva la cuenta ...



Editorial	EDITORIAL ELEFThERIA
Materia	PSICOLOGIA
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788412475203
Status	Disponible
Páginas	244
Tamaño	153x15 mm.
Peso	1
Precio (Imp. inc.)	25,00€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	12/01/2022

Títulos relacionados



A DORMIR CON MIS ANGELOS
 PODIO, REBECA /
 MARTA SOFIA



REINOS DE LOS ANGELES
 EN LA TIERRA
 Doreen
 Virtue



COMO ESCUCHAR
 A TUS ANGELES
 VIRTUE, DOREEN



DESPERTAR AL
 SONADOR
 BRATNICK, RAEHEL