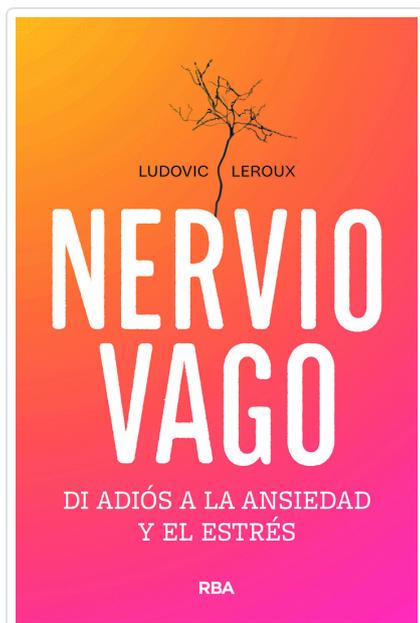


NERVIO VAGO



Leroux, Ludovic

SINOPSIS

El nervio vago es el componente del sistema nervioso autónomo que se activa ante los peligros y se relaja en situaciones de calma. En condiciones óptimas, este nervio craneal nos lleva de un estado a otro —del estrés a la calma— de manera fluida y eficaz. Sin embargo, en situaciones de trauma o de estrés crónico, el nervio vago se desregulariza y ello lleva a sufrir un amplio abanico de dolencias físicas y psicológicas, desde la ansiedad y la depresión hasta el dolor de espalda y las migrañas. Este libro demuestra que es posible reprogramar el sistema nervioso autónomo para poner fin a los bloqueos inconscientes y pasar de vivir en modo supervivencia, con inseguridad y ansiedad, a vivir una vida plena en la que nos sentimos tranquilos, seguros y flexibles. Esto facilita que conectemos con el entorno y que podamos establecer vínculos sanos con los demás. Gracias a la teoría polivagal, podremos reconocer nuestros patrones desadaptativos, regular el sistema nervioso y finalmente salir de los mecanismos de protección y supervivencia que nos condicionan, nos limitan y nos impiden vivir plenamente. Aprende a estimular el nervio vago para regular la inseguridad y recobrar la confianza....



Editorial	VARIOS RBA
Materia	[VXH] TERAPIAS COMPLEMENTARIAS, CURACIÓN Y SALUD
EAN	9788491182795
Status	Disponible
Páginas	224
Tamaño	213x140x14 mm.
Peso	200
Precio (Imp. inc.)	18,00€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	18/06/2025