

SANAR LAS CINCO HERIDAS DEL CORAZÓN



MARIE MBOUNI

SINOPSIS

Sana las heridas que atan tu corazón al pasado y te enredan, una y otra vez, en patrones tóxicos. ¿Por qué seguimos atrayendo experiencias que nos duelen, incluso cuando creemos haber aprendido la lección? ¿Qué heridas emocionales nos atan al pasado y nos impiden avanzar?

En Sanar las 5 heridas del corazón, la Dra. Marie Mbouni —médica, sanadora energética y chamana— nos ofrece un mapa claro y transformador para identificar y sanar cinco heridas profundas que todos cargamos: abandono, traición, negación, juicio y separación. Como seres humanos, todos atravesamos momentos de dolor emocional. Al llegar a la edad adulta, lo más probable es que hayamos sufrido al menos una —si no todas— de las cinco grandes heridas emocionales. Estas heridas, si no se sanan, pueden limitarnos profundamente e impedirnos vivir con plenitud, alegría y paz interior.

HERIDA DE ABANDONO nos lleva a repetir vínculos con personas que nos dejan o a alejarnos por miedo a ser heridos.

HERIDA DE TRAICIÓN destruye nuestra confianza, volviéndonos cínicos o ingenuamente crédulos.

HERIDA DE NEGACIÓN nos obliga a ocultar nuestro yo auténtico y envidiar en secreto lo que otros expresan con libertad.

HERIDA DE JUICIO alimenta la vergüenza, la autoexigencia extrema y el miedo constante al rechazo.

HERIDA DE SEPARACIÓN nos desconecta del sentido profundo de la vida, haciéndonos sentir fuera de lugar o vacíos por dentro.

Estas heridas, adquiridas en la infancia, se manifiestan en nuestra vida adulta a través de patrones repetitivos, relaciones tóxicas y dinámicas de autosabotaje. Afectan a nuestras emociones, a nuestras relaciones y hasta a nuestra salud física. Pero no estamos condenados a arrastrarlas para siempre. En este libro, la doctora Mbouni te ofrece su guía experta y su compasión para que puedas identificar tus propias heridas, comprender su origen y comenzar a sanarlas. A través de prácticas sencillas y poderosas como la meditación, la creación de cartas o narraciones sanadoras, este libro nos guía hacia una sanación real, liberadora y durad...



Editorial	DIANA
Materia	[VS] AUTOAYUDA, DESARROLLO PERSONAL Y CONSEJOS PRÁCTICOS
EAN	9788411192897
Status	Disponible
Precio (Imp. inc.)	17,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	22/10/2025