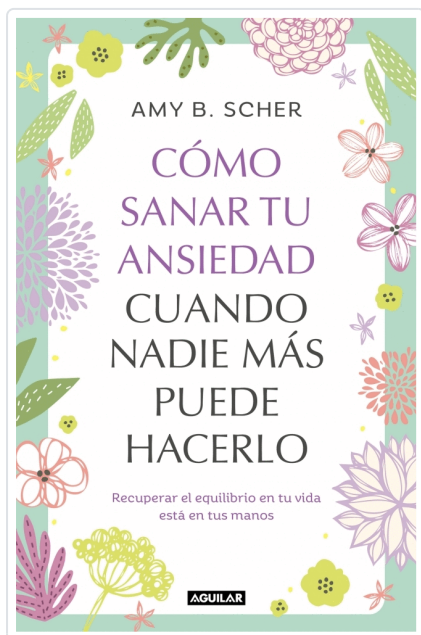


CÓMO SANAR TU ANSIEDAD CUANDO NADIE MÁS PUEDE HACERLO



AMY B SCHER

SINOPSIS

Todo lo que crees saber sobre la ansiedad está a punto de cambiar... Descubre la terapia energética que ha ayudado a miles de personas cuando parecía que no había salida. La ansiedad no es simplemente miedo y no surge de la nada. En este libro, repleto de técnicas prácticas y orientación, encontrarás un enfoque único que ilustra una profunda verdad: superar la ansiedad es posible. Amy B. Scher, reconocida experta en terapia energética, comparte sus métodos para abordar y curar la ansiedad desde la raíz: al cambiar las creencias dañinas que te bloquean, calmarás tu cuerpo, liberarás energía emocional y te sentirás relajado y seguro. Ya no tienes que seguir luchando: puedes empezar a sanar. Con las técnicas eficaces creadas por la autora de este libro, aprenderás a dejar atrás la carga afectiva no resuelta para convertirte en tu versión más saludable, serena y alegre. Sobre Amy B. Scher:

«Amy Scher es una mujer valiente y luchadora, además de una gran escritora». Elizabeth Gilbert, autora best seller de Come, reza, ama....



Editorial	PAIS AGUILAR, S.A.
Materia	[VFJP] HACER FRENTE / ASESORARSE SOBRE LA ANSIEDAD Y LAS FOBIAS
EAN	9788403525344
Status	Disponible
Páginas	232
Tamaño	2300x1500x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	21,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	02/10/2025