

TU CUERPO SABE TU HISTORIA



Cuendias, Lorena

SINOPSIS

Aprende el lenguaje de tu cuerpo para sanar desde la raíz y transformar tu vida. ¿Has intentado comprender lo que te pasa, cambiar tus reacciones y terminar con patrones antiguos y, aun así, algo dentro de ti sigue estancado, en tensión o en alerta, repitiendo eso que duele? Aquí descubrirás que no estás rota, que lo que te sucede tiene sentido y que hay una salida. No desde la mente, sino desde el cuerpo. El trauma no está en lo que ocurrió, sino en cómo tu cuerpo lo vivió. Este recuerda, vive y comunica, pero, para entenderlo, hace falta hablar su idioma y crear un entorno seguro para sentirlo, sostenerlo y liberarlo. Este no es un libro más sobre trauma. Es un mapa para volver a ti, a tu cuerpo, al origen. En él, Lorena Cuendias, bióloga y terapeuta somática, te da las claves para volver a ti para descubrir lo que necesitas y regular tu sistema nervioso a través de un proceso que no solo trabaja con la mente, sino que sitúa al cuerpo como protagonista. Porque el cuerpo no miente. No exagera. Solo pide ser escuchado. Qué encontrarás en este libro -Un enfoque integrador y profundo que une ciencia, cuerpo y alma: el método INS (Integración Neurosomática), fruto de más de veinte años de estudio y experiencia personal. -Prácticas somáticas y recursos que te enseñan a volver a ti sin forzarte, sin exigencias, con ternura y verdad. -Un camino de regreso al cuerpo para dejar atrás el piloto automático y habitar tu vida con presencia, autenticidad y poder. -Un espacio para entender qué le ocurre realmente a tu sistema nervioso, cómo se relaciona con tus patrones emocionales, y cómo puedes empezar a transformarlo, paso a paso....



Editorial	BRUGUERA
Materia	[VS] AUTOAYUDA, DESARROLLO PERSONAL Y CONSEJOS PRÁCTICOS
EAN	9788402428790
Status	Disponible
Páginas	352
Tamaño	2300x1500x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	19,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	23/10/2025