

SANA TU MENTE, CURA TU CUERPO



Nicole J. Sachs

SINOPSIS

Libérate del dolor y la ansiedad a través del poder transformador de tu mente y tu sistema nervioso, de la mano de la psicoterapeuta Nicole J. Sachs, experta en conexión mente-cuerpo. ¿Te has sentido atrapado en un ciclo interminable de dolor crónico o ansiedad que ningún tratamiento convencional consigue aliviar? En Sana tu mente, cura tu cuerpo, la psicoterapeuta Nicole J. Sachs revela una verdad poderosa: la clave para sanar está en la regulación del sistema nervioso y en la conexión entre mente y cuerpo. Con sensibilidad y sabiduría, Sachs comparte su propia experiencia al haber superado una enfermedad considerada incurable y ofrece esperanza a quienes buscan una vida libre de dolor. En este libro descubrirás: * Cómo los traumas emocionales no resueltos pueden manifestarse como enfermedades físicas. * El método innovador de Sachs para liberarte del dolor y alcanzar un bienestar duradero. * Ejercicios prácticos para reconectar con tus emociones y sanar desde la raíz. * Estrategias para aliviar dolencias crónicas, como migrañas, fibromialgia, ciática, síndrome del intestino irritable, inflamación nerviosa, afecciones cutáneas, trastornos de pánico o COVID persistente. Sana tu mente, cura tu cuerpo es una invitación a reconciliarte contigo mismo y descubrir que tu cuerpo tiene una asombrosa capacidad para sanarse. Lo que dicen los expertos... «Nicole Sachs comprende profundamente la conexión entre el trauma, el cuerpo y las enfermedades crónicas, y su programa transformador puede ayudar a cualquier persona que sufra de dolor crónico a vivir una vida mejor». Arianna Huffington, fundadora y directora ejecutiva de Thrive Global «Este libro sirve como hoja de ruta transformadora y ofrece pasos prácticos que prometen liberación y empoderamiento». Gabby Bernstein, autora bestseller de The New York Times «Un libro fascinante sobre cómo nuestra mente puede ser fuente de dolor o sanación en nuestras vidas». Daniel Siegel, doctor y autor bestseller «Es una lectura obligatoria no solo para las personas que padecen dolor crónico, sino tambi...



Editorial	GRIJALBO
Materia	[VXH] TERAPIAS COMPLEMENTARIAS, CURACIÓN Y SALUD
EAN	9788425363535
Status	Disponible
Páginas	296
Tamaño	150x230x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	21,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	19/02/2026