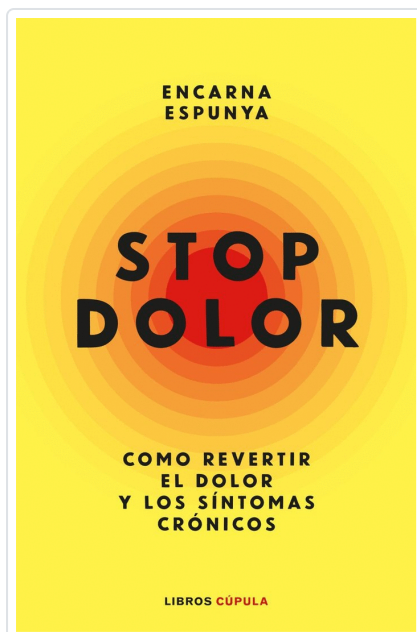


STOP DOLOR



ESPUNYA, ENCARNA

SINOPSIS

Cómo combatir y revertir el dolor crónico. ¿Y si el dolor crónico no fuera un destino inevitable?

En este libro, la doctora Encarna Espunya nos invita a mirar el dolor desde una nueva perspectiva. Con un enfoque profundamente humano y fundamentado en la evidencia científica, ofrece una guía cercana para entender por qué el dolor aparece, cómo puede volverse persistente y qué pasos seguir para ayudar a recuperarnos y volver a ser quienes éramos.

A través de pautas sencillas, ejemplos reales y ejercicios prácticos, la autora nos acompaña a explorar la relación entre cuerpo y cerebro, mostrando cómo ambos participan en la experiencia dolorosa y cómo pueden volver a alinearse para favorecer el bienestar, el estar bien.

Esta obra ofrece pues todos los fundamentos de la Terapia de Reversión del Dolor, el método basado en evidencia científica que integra conocimiento, consciencia y acción, para transformar la manera en que convivimos con nuestras sensaciones y conseguir así eliminar el dolor físico de nuestra vida.

Una invitación a comprendernos mejor, a desmontar mitos y a descubrir que, incluso ante el dolor más persistente, siempre hay espacio para el cambio y conseguir una vida libre de dolor....



Editorial	CUPULA
Materia	[VS] AUTOAYUDA, DESARROLLO PERSONAL Y CONSEJOS PRÁCTICOS
EAN	9788448045838
Status	Disponible
Páginas	256
Tamaño	230x150x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	18,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	18/03/2026