

SANA TU PASADO PARA MANIFESTAR TU FUTURO



Anna Kress

SINOPSIS

Una guía para sanar las heridas, recuperar el equilibrio emocional y alcanzar el éxito y la felicidad que mereces. «Este es el único libro sobre manifestación que recomendaría».

Whitney Goodman, autora de Positividad tóxica ¿Alguna vez te han dicho que lo bueno llega si mantienes una actitud positiva? La llamada «ley de la atracción», según la cual los pensamientos y las emociones de carácter positivo atraen resultados favorables, se ha convertido en un mantra de la autoayuda moderna. Pero cuando has vivido un trauma, sobre todo en la infancia, pensar en positivo puede resultar imposible. La ansiedad, el miedo o la desconfianza en el futuro no son falta de voluntad: son señales de un sistema nervioso herido. Escrito por la psicóloga y experta en trauma Anna Kress, Sana tu pasado para manifestar tu futuro revela cómo las experiencias dolorosas pueden condicionar tu capacidad para imaginar y construir la vida que deseas. Con su método de tres pasos, Kress te enseña a regular el sistema nervioso, sanar al niño interior y reprogramar la mente para abrirla a nuevas posibilidades. Si te atrae la idea de manifestar, pero desconfías de la versión superficial que se presenta en las redes sociales, este libro te ofrece una alternativa compasiva, rigurosa y basada en la ciencia para liberar bloqueos emocionales, recuperar la confianza en ti mismo y avanzar hacia un futuro abundante y luminoso. Sobre Sana tu pasado para manifestar tu futuro han dicho: «Este es el único libro sobre manifestación que recomendaría. Una combinación excepcional de rigor psicológico y de las prácticas tradicionales de la manifestación».

Whitney Goodman, autora de Positividad tóxica y fundadora de Calling Home

«El libro de autoayuda definitivo para estos tiempos de complejidad e incertidumbre. Si buscas tu mejor vida, esta es tu guía».

Kris Ferraro, sanadora, conferenciante y autora de Your Difference Is Your Strength

«Una lectura imprescindible para quienes buscan una sanación holística y un auténtico crecimiento personal».

Jessica Baum, autora de ...



Editorial	PAIS AGUILAR, S.A.
Materia	[VSPM] AFIRMACIÓN PERSONAL, MOTIVACIÓN, AUTOESTIMA Y ACTITUD MENTAL POSITIVA
EAN	9788403526235
Status	Disponible
Páginas	240
Tamaño	150x230x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	20,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	16/04/2026