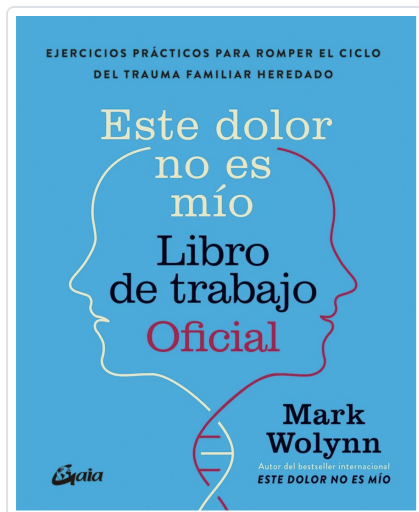


# ESTE DOLOR NO ES MÍO. LIBRO DE TRABAJO OFICIAL



WOLYNN, MARK

## SINOPSIS

Guía completa para comprender y transformar el impacto de los legados familiares traumáticos en nuestra vida cotidiana

Depresión. Ansiedad. Dolores crónicos. Fobias. Pensamientos obsesivos. Las raíces de estas dificultades pueden no haberse originado en nosotros, sino en nuestros padres, abuelos o incluso bisabuelos. Mark Wolynn, pionero en el campo de los traumas familiares heredados, lleva más de treinta años trabajando con individuos y grupos a nivel terapéutico, y ahora nos ofrece su experiencia y conocimiento en este libro de trabajo oficial, que encierra pautas pragmáticas y fáciles de seguir sobre el método de su creación, llamado planteamiento del lenguaje nuclear.

A través de una serie de actividades, indicaciones y prácticas, es posible que descubras que las aflicciones que has padecido durante toda tu vida no son, en realidad, más que síntomas de un legado familiar oculto. Esta obra se convertirá en una experiencia transformadora que te enseñará a sanar el pasado, reconectar contigo mismo y recuperar tu vida, tu salud y tu vitalidad....



Editorial	GAIA
Materia	[MKMT] PSICOTERAPIA
EAN	9788411082075
Status	Disponible
Tamaño	230x187x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	16,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	19/02/2026