Cómo liberarse de las tensiones emocionales

Autor: Djendli, Aziz

Editorial: Sufí

ISBN: 9788494098697

Páginas: 98

Dimensiones: 13,5 x 21,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP: 12,00 €

Las tensiones emocionales están en el origen de numerosas dolencias físicas. En realidad, no existen ninguna enfermedad física o psicológica que no conlleve algún tipo de "tensión emocional". El ser humano desea, como es natural, librarse de ellas, pero no ha aprendido cómo hacerlo. Y esa es una de las fallas de las civilizaciones actuales: no son capaces de transmitir, desde edad temprana, las técnicas necesarias para afrontar los procesos emocionales.
En este libro no va a encontrar un "enésimo método" de desarrrollo personal, sino un saber tradicional basado en una larga y contrastada experiencia, que le permitirá disminuir, cuando no eliminar directamente, las tensiones emocionales y algunas de sus consecuencias.
¡Que tenga una lectura provechosa y, sobre todo, una práctica eficaz con todo mi apoyo! Aziz Djendli