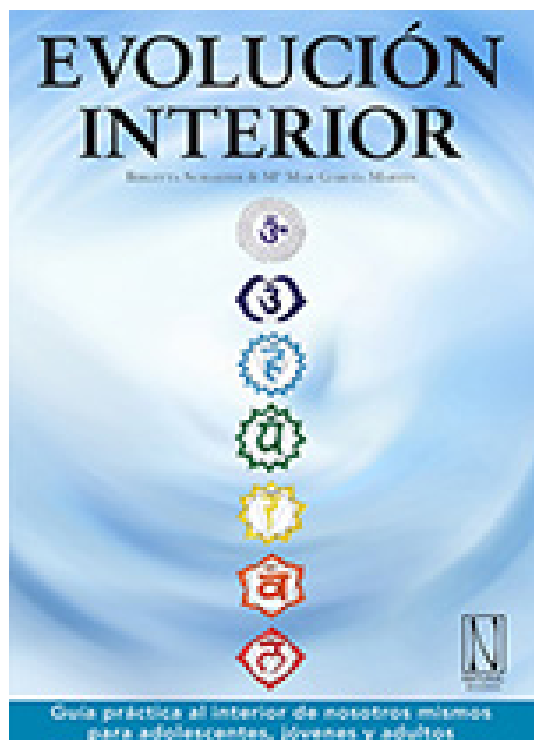




Evolución interior

Guía práctica al interior de nosotros mismos para adolescentes, jóvenes y adultos

Autor: García Martín, Mª Mar; Schaefer, Birgitta

Editorial: Natural Ediciones

ISBN: 9788493817435

Páginas: 516

Dimensiones: 16 x 23 cm

Encuadernación: Rústica

PVP: 23,00 €

Una guía psicosomática práctica a través de la “selva” de las emociones, para potenciar la alegría de vivir y mejorar la vida a través del auto-conocimiento. Con un lenguaje sencillo y accesible a lectores jóvenes y más maduros, se adentra en el concepto energético del ser humano y el concepto de resiliencia. Hace un recorrido por cada uno de los siete chakras principales, profundizando en los sentimientos correspondientes y en la solución de las problemáticas inherentes. Para conocernos, aceptarnos y superarnos a nosotros mismos y a las conductas emocionales y mentales adquiridas, necesitamos saber qué es lo que sentimos, aprender a sopesar nuestros variopintos sentimientos y darles nombre; esto nos llevará a poder manejarlos adecuadamente. El texto se ameniza con ilustraciones, fábulas, cuentos, citas y tareas prácticas. Los textos sobre los chakras terminan siempre con unas afirmaciones positivas y un resumen psicosomático.