



## **No siempre es depresión**

Escucha tu cuerpo, descubre tus emociones fundamentales y conecta con tu auténtico Ser

---

Autor: JACOBS HENDEL, HILARY

Editorial: Editorial Eleftheria

ISBN: 9788412178470

Páginas: 365

Dimensiones: 15 x 23 cm

Encuadernación: Rústica

---

PVP: 28,00 €

---

Trabajar el triángulo del cambio para escuchar el cuerpo, descubrir las emociones fundamentales y conectar con nuestro auténtico Ser. Sara sufría un miedo debilitante a afirmarse a sí misma. Spencer experimentaba una ansiedad social paralizante. Bonnie estaba cerrada, desconectada de sus sentimientos.

Todos estos pacientes acudieron a la psicoterapeuta Hilary Jacobs Hendel en busca de tratamiento para la depresión, pero en realidad ninguno de ellos estaba químicamente deprimido. Resultó que todos ellos habían experimentado traumas en su juventud que les causaron la aparición de defensas emocionales que se disfrazaron de síntomas de depresión. La autora condujo a estos pacientes y a muchos otros hacia una nueva vida en la que fueron capaces de sentir alegría y satisfacción con la ayuda de un enfoque terapéutico empático y efectivo. Jacobs Hendel nos muestra el camino hacia el bienestar psicológico y la plenitud emocional.

<<La educación en las emociones es una poderosa fuerza para erradicar el estigma que se atribuye a las personas que sufren depresión, ansiedad, adicciones y otros síntomas de aflicción psicológica. La educación en las emociones tiene el gran poder de cambiar cómo nos vemos a nosotros mismos y a los demás. No siempre es depresión ayudará a las personas ...