

## Sanar el trauma

Un programa pionero para restaurar la sabiduría de tu cuerpo

Levine, Peter A.

Editorial: Neo Person

ISBN: 9788495973931

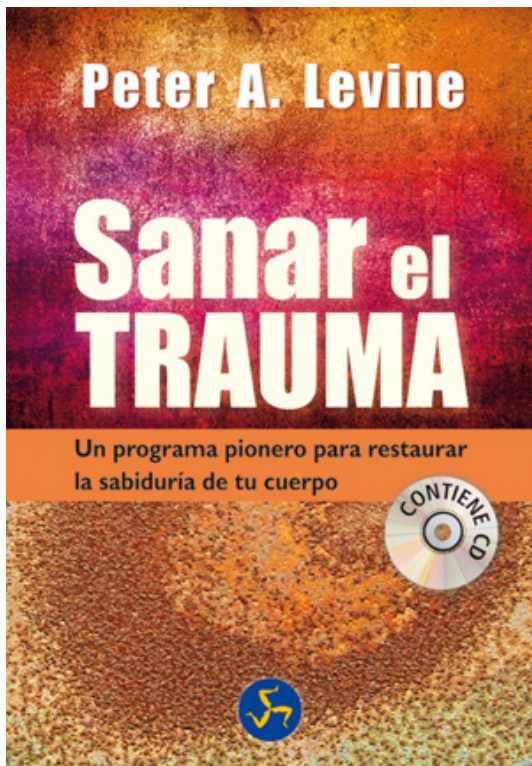
Páginas: 128 + CD

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 12,95 €

Colección: Neo-Psique



### SINOPSIS

¿Tienes síntomas no aclarados?  
Podrían deberse a traumas de tu pasado.

Recientes investigaciones han demostrado que con frecuencia los supervivientes de accidentes, desastres o traumas infantiles soportan síntomas a lo largo de su vida que pueden ir desde ansiedad y depresión hasta dolor físico inexplicado, cansancio, distintas enfermedades y comportamientos dañinos.

Actualmente, tanto los profesionales como los clientes del trabajo corporal y de la psicoterapia está apoyándose en el método innovador Somatic Experiencing, diseñado por el doctor Peter Levine, para superar eficazmente dichas patologías.

En *Sanar el trauma*, el doctor Levine te ofrece una guía personal pormenorizada para emplear la teoría que introdujo originalmente en su prestigioso trabajo *Waking the Tiger (Curar el trauma)*, y ahora podrás seguir sus pasos con el fin de sanar tus traumas al «revisitarlos» en vez de revivirlos.

«El trauma es un hecho de la vida —señala Peter Levine—, pero no tiene por qué ser una condena *de por vida*». En esta obra de autosanación, el doctor Levine comparte ahora la esencia de su método para abordar síntomas no explicados desde su origen (el cuerpo), lo que nos permitirá regresar al estado natural que nos corresponde y en el que deseamos vivir.

Incluye un CD con 12 ejercicios guiados de Somatic ...