

Cómo combatir los trastornos psicológicos

Miedo depresión angustia ansiedad

Calle, Ramiro

Editorial: Ediciones Librería Argentina (ELA)

ISBN: 9788485895366

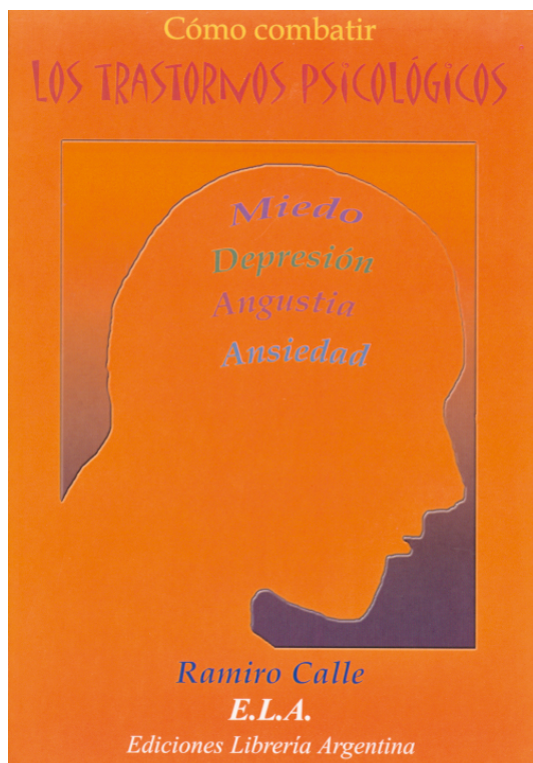
Páginas: 128

Dimensiones: 17 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 14,95 €

Coleccion: Nuevos tiempos



SINOPSIS

El dolor interior, el miedo, la ansiedad, la angustia, etc., son formas de quemar energía.

La reconciliación con uno mismo representa un despertar explosivo de toda nuestra fuerza interior.

La autorrealización libera energías muy potentes que se desparraman por todos los niveles del ser integrándolos y unificándolos.

Para lograrla debemos cultivar: el control de la mente y su aquietamiento; la neutralización de la dinámica negativa del subconsciente; la estabilización del sistema emocional; el cultivo de las emociones, sentimientos y estados de ánimo positivos; la alimentación correcta, el sueño profundo con un descenso en la actividad de las imágenes oníricas; la relajación profunda, la práctica de las técnicas psicofisiológicas del Yoga, especialmente la respiración consciente y autodirigida; el desapego, la serenidad interior y la desidentificación de los objetos sensoriales; el cultivo de hábitos positivos.