

Visualización terapéutica

VISUALIZACIÓN TERAPÉUTICA

*Técnicas para resolver conflictos
y comprenderte (mejor) a ti mismo*



RACHEL CHARLES



Técnicas para resolver conflictos y comprenderte (mejor) a ti mismo

Charles, Rachel

Editorial: Neo Person

ISBN: 9788415887072

Páginas: 220

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 12,00 €

Colección: Neo-Psique

SINOPSIS

Emplea la visualización terapéutica y creativa para superar obstáculos y liberar tu potencial

Rachel Charles, experta en psicoterapia integrativa, psicosisíntesis y counselling, enseña técnicas detalladas para sintonizar con el ojo de la mente y propone múltiples ejemplos que validan la eficacia de la visualización terapéutica como vía de acceso al poder de la imaginación.

Contactar con nuestros recursos internos nos permite potenciar nuestra creatividad y desarrollo espiritual, o incluso resolver los problemas cotidianos que interfieren con nuestra felicidad. En este sentido, la imaginación tiene mucho más poder del que creemos: tanto, que se convierte en una valiosa herramienta de cambio en todos los aspectos de la vida, desde la salud y el bienestar hasta el refuerzo de la autoestima y la confianza en los propios dones y cualidades. La autora nos sirve de inspiración y guía a lo largo del camino intercalando entre sus enseñanzas diversos casos reales de sus pacientes.