

NOVEDAD**Caminar aleja la tristeza**

Cómo sanar la mente y crear bienestar emocional

Thom

Editorial: Inner Traditions en Español

ISBN: 9781620556238

Páginas: 118

Dimensiones: 15 x 23 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 12,00 €

SINOPSIS

Un nuevo enfoque sobre cómo usar las caminatas para curar traumas emocionales y propiciar un funcionamiento mental óptimo. * Examina por qué y cómo llevamos con nosotros heridas emocionales y la forma en que pueden curarse y solucionarse. * Muestra cómo caminando se estimulan ambas partes del cerebro, lo que potencia y restablece la salud mental. * Ofrece ejercicios mentales simples, pero eficaces, que pueden practicarse mientras caminamos. Por lo general, nuestros cuerpos se curan rápidamente de las enfermedades, las lesiones o las heridas. Pero nuestras mentes y nuestros corazones sufren durante años con los síntomas debilitantes de la angustia y la tristeza. ¿Por qué resulta tan difícil sanar el trauma emocional? Un modo simple de sanación pudiera estar a solo unos pasos de distancia. Caminar--una terapia bilateral que ha acompañado a los seres humanos a través de su historia-- permite a las personas sanar emocionalmente con tanta rapidez como lo hacen físicamente. Normalmente, el cerebro convierte nuestras experiencias diarias en recuerdos a largo plazo. Pero una experiencia traumática puede quedar "atrapada" en el cerebro, sin que pueda almacenarse como un "recuerdo", y perdura en el cerebro como si todavía fuese un ...