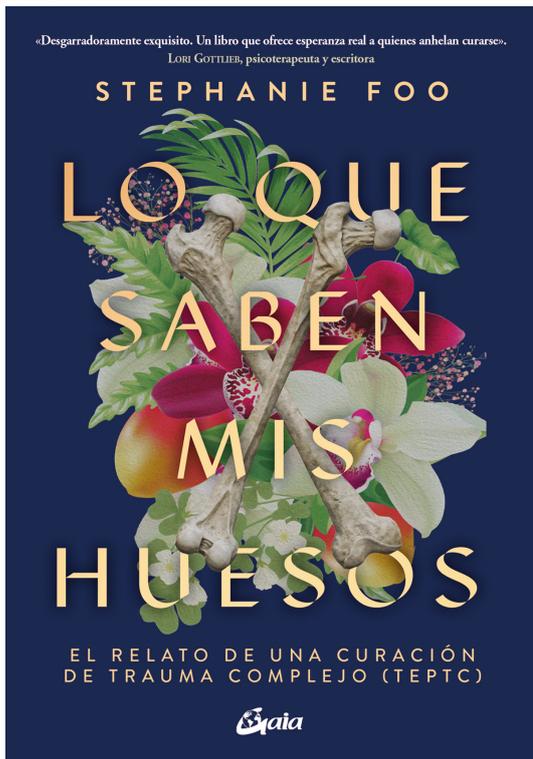


## NOVEDAD



## Lo que saben mis huesos

El relato de una curación de trauma complejo (TEPTC)

Stephanie

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788411080989

Páginas: 384

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 19,90 €

Coleccion: Psicoemoción

## SINOPSIS

**UN RELATO VALIENTE, ESCLARECEDOR Y ESPERANZADOR QUE RETRATA EL INFLUJO DEL PASADO SOBRE EL PRESENTE Y DE LA MENTE SOBRE EL CUERPO, Y CONFIRMA QUE ES POSIBLE RECUPERAR LA VIDA A PESAR DEL TRAUMA**

A los treinta años de edad, Stephanie Foo encajaba en la típica descripción de una persona de «éxito»: disfrutaba del trabajo de sus sueños y tenía un novio cariñoso. Pero detrás de la puerta de su oficina, cuando nadie la veía, sufría ataques de pánico y sollozaba en su escritorio todas las mañanas. Tras años preguntándose qué le ocurría, su terapeuta le confirmó que sufría trastorno de estrés postraumático complejo, un desorden que se produce cuando los traumas se suceden de forma continuada a lo largo de los años.

En este relato profundamente personal y cargado de investigaciones minuciosas, la autora entrevista a científicos y psicólogos, prueba diversas terapias innovadoras e incluso descubre secretos familiares en su país natal, Malasia, que le permiten ratificar que el trauma puede heredarse de generación en generación y que, aunque no siempre sea posible encontrarle cura, siempre es posible superarlo y seguir adelante.