

## El lenguaje secreto del cuerpo

Regula tu sistema nervioso, cura tu cuerpo y libera tu mente

Jennifer; Karden

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788411081719

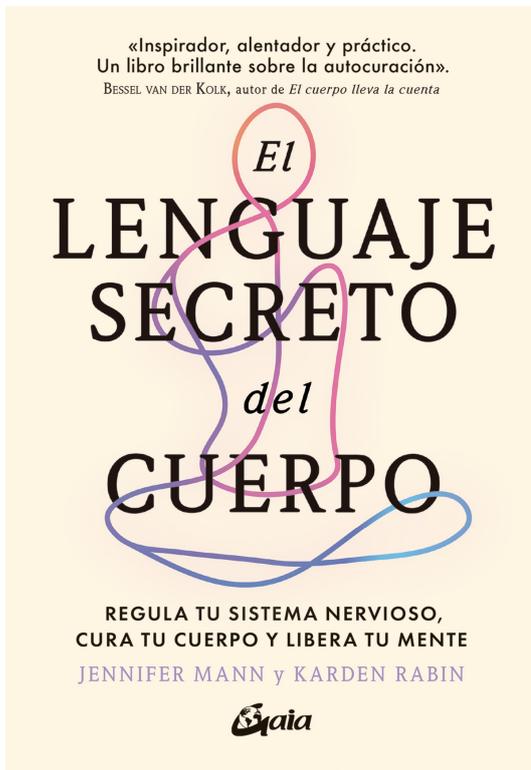
Páginas: 384

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 18,00 €

Coleccion: Psicoemoción



### SINOPSIS

#### UNA GUÍA REVOLUCIONARIA PARA REDUCIR EL ESTRÉS, ERRADICAR EL DOLOR A LARGO PLAZO Y SANAR LA MENTE Y EL CUERPO

Cuando una persona está agobiada por el estrés, la ansiedad y los traumas, su sistema nervioso se adapta para mantenerla viva a corto plazo. Sin embargo, si constantemente se enfrenta a entornos inseguros, relaciones tóxicas o patrones de pensamiento destructivos, existe el riesgo de que quede atrapada en el «modo supervivencia» durante un largo periodo. En estos casos se habla de **desregulación** o **sensibilización**, un cuadro que provoca confusión y dolor crónico, tanto mental como físico.

Mediante la explicación detallada de la desregulación del sistema nervioso y la teoría polivagal, además de una completa guía de prácticas cognitivas, somáticas y evolutivas, este libro te enseñará desde hoy mismo a crear cambios importantes en tu mente y tu cuerpo a través de estos tres pasos esenciales:

\* TOMAR CONCIENCIA DE LAS REACCIONES DESREGULADAS, TANTO MENTALES COMO CORPORALES.

\* INTERRUMPIR SU AVANCE.

\* RECONFIGURAR LAS Y REPROGRAMARLAS PARA MEJORAR TU SALUD Y TU VIDA.

En cuanto domines el lenguaje de tu cuerpo y lo hables con fluidez, no solo podrás controlar el