

## Re-regulado

Líbrate de tu estrés postraumático infantil y de los comportamientos que te mantienen estancado

Anna

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788411081818

Páginas: 256

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 0,00 €

Coleccion: Psicoemoción



### SINOPSIS

Los tratamientos convencionales, como la terapia conversacional y la medicación, no funcionan para muchos supervivientes de traumas infantiles porque no se centran en el síntoma central: la desregulación neurológica. La buena noticia es que la curación es posible si aprendes a autorregularte.

A partir de su propia experiencia en el tratamiento de los síntomas del TEPT infantil —una lesión del sistema nervioso que, causada por el maltrato y el abandono en la niñez, afecta profundamente a la salud física, daña la capacidad de aprendizaje y concentración e impide establecer relaciones afectivas—, Anna Runkle plasma en esta obra sus décadas de trabajo como *coach* y mentora y te ayuda a apaciguar los detonantes de tu sintomatología, salir del aislamiento y cambiar los comportamientos autodestructivos que resultan tan habituales en las personas traumatizadas. A partir de un estado regulado, las cosas empezarán a fluir rápidamente en todas las áreas de tu vida y te sentirás más pleno.

A lo largo de estas páginas aprenderás:

- \* Técnicas para librarte del pensamiento traumático.
- \* Principios para superar los comportamientos que te frenan.
- \* Estrategias con las que gestionar las emociones abrumadoras.
- \* Un proceso para desarrollar tu capacidad de conectar con otras personas.
- \* Prácticas diarias que te permitirán empezar cada día regulado y con energía.