NOVEDAD

Sanar la vergüenza que nos domina

Cómo identificar y trabajar las pautas familiares no resueltas Edición corregida y aumentada

John

Editorial: Gaia Ediciones
ISBN: 9788411081948
Páginas: 480
Dimensiones: 14,5 x 21 cm
Encuadernación: Rústica
PVP.: 19,95 €
Coleccion: Psicoemoción

SINOPSIS

El clásico sobre los efectos a largo plazo del abuso, la adicción, la codependencia, el trauma y la inestabilidad emocional John Bradshaw es uno de los 100 escritores más influyentes del siglo xx en materia de salud emocional. Sus ideas sobre la infancia y las relaciones familiares han revolucionado el campo de la sanación y las dinámicas interpersonales. *Sanar la vergüenza que nos domina* sostiene que la vergüenza tóxica y malsana, a menudo aprendida en la infancia y mantenida hasta la adultez, marca el origen de las compulsiones, la codependencia, las adicciones y la autoexigencia extrema. Así como la vergüenza positiva empodera y sustenta el tejido del sistema social, la vergüenza inapropiada o mal dirigida quiebra la autoestima, destruye el sistema familiar e impide prosperar. Con un estilo sincero y emotivo, basado en sus experiencias personales frente a la adicción y en sus décadas de trabajo como terapeuta, John Bradshaw analiza el origen y la manifestación del dolor tóxico y ofrece herramientas prácticas —afirmaciones, visualizaciones, meditaciones guiadas y otras técnicas de sanación— que nos ayudarán a librarnos del dolor que nos ata a nuestro pasado y nos impide prosperar **Esta edición incluye un seguimiento de estudios anteriores, información puntera, respuestas a las preguntas surgidas desde la primera edición de esta obra y nuevos capítulos sobre la relación entre la espiritualidad y la sanación emocional.**