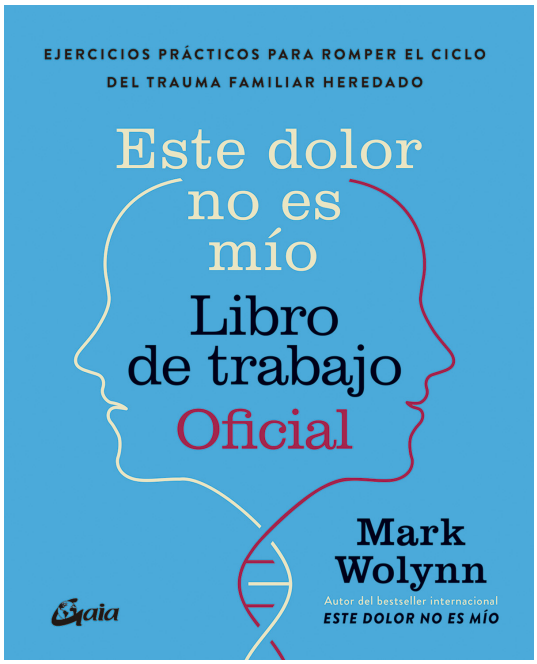
NOVEDAD



Este dolor no es mío. Libro de trabajo Oficial

Ejercicios prácticos para romper el ciclo del trauma familiar heredado

Mark

Editorial: Gaia Ediciones
ISBN: 9788411082075
Páginas: 224
Dimensiones: 18,7 x 23
Encuadernación: Rústica
PVP.: 16,95 €
Coleccion: Psicoemoción

SINOPSIS

GUÍA COMPLETA PARA COMPRENDER Y TRANSFORMAR EL IMPACTO DE LOS LEGADOS FAMILIARES TRAUMÁTICOS EN NUESTRA VIDA COTIDIANA

DEPRESIÓN. ANSIEDAD. DOLORES CRÓNICOS. FOBIAS. PENSAMIENTOS OBSESIVOS. Las raíces de estas dificultades pueden no haberse originado en nosotros, sino en nuestros padres, abuelos o incluso bisabuelos. Mark Wolynn, pionero en el campo de los traumas familiares heredados, lleva más de treinta años trabajando con individuos y grupos a nivel terapéutico, y ahora nos ofrece su experiencia y conocimiento en este libro de trabajo oficial, que encierra pautas pragmáticas y fáciles de seguir sobre el método de su creación, llamado *planteamiento del lenguaje nuclear*.

A través de una serie de actividades, indicaciones y prácticas, es posible que descubras que las aflicciones que has padecido durante toda tu vida no son, en realidad, más que síntomas de un legado familiar oculto. Esta obra se convertirá en una experiencia transformadora que te enseñará a sanar el pasado, reconectar contigo mismo y recuperar tu vida, tu salud y tu vitalidad.