

Sanación Somática

Guía para el trabajo de partes basada en el cuerpo

Rasika

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788411082327

Páginas:

Dimensiones:

Encuadernación: Rústica

PVP.: 0,00 €

Colección: Psicoemoción

**EN
PREPARACIÓN**

SINOPSIS

Embárcate en un profundo viaje para reconectarte con tu verdadero Ser y devolver el equilibrio y la plenitud a tu mundo interior Todos contamos con un sistema cuerpo-mente compuesto por partes: algunas albergan heridas inconscientes y otras trabajan sin descanso para protegernos. En esta ecología interior reside la clave para alcanzar un nivel profundo de sanación y transformación. Basándose en los Sistemas Familiares Internos (IFS) e integrando la conciencia somática, el movimiento y la respiración, Rasika te descubre un proceso de autosanación compasivo y encarnado que conseguirá despertar tu esencia espiritual innata y liberarte poco a poco de las emociones no resueltas, el estrés, la tensión y el trauma almacenados en tu cuerpo y tu mente subconsciente. En estas páginas, aprenderás a: + **Reconectarte con tu cuerpo** como puerta de entrada al Ser, a la seguridad y a tu mundo interior de partes.

+ **Liberar la energía de supervivencia acumulada** y regular tu sistema nervioso a través de prácticas somáticas.

+ **Sintonizar de forma somática y relacional** con el trabajo de partes.

+ **Aliviar y transformar las heridas inconscientes y los patrones protectores** en su raíz subconsciente.

+ **Integrar la sanación en tu vida cotidiana** y restaurar la resiliencia, la integridad y un equilibrio duradero en tu sistema interno.

+ **Vivir desde tu Ser encarnado**, cultivando de manera consciente una vida de presencia, claridad y autenticidad. Bienvenido a casa, al Ser encarnado.