NOVEDAD

Sanación Somática

Guía para el trabajo de partes basada en el cuerpo

Rasika

Editorial: Gaia Ediciones
ISBN: 9788411082327
Páginas: 160
Dimensiones: 16 x 21 cm
Encuadernación: Rústica
PVP.: 14,00 €
Coleccion: Psicoemoción

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.**