

## En sintonía

La práctica de la interdependencia para sanar nuestro trauma y nuestro mundo

Thomas

Editorial: El Grano de Mostaza

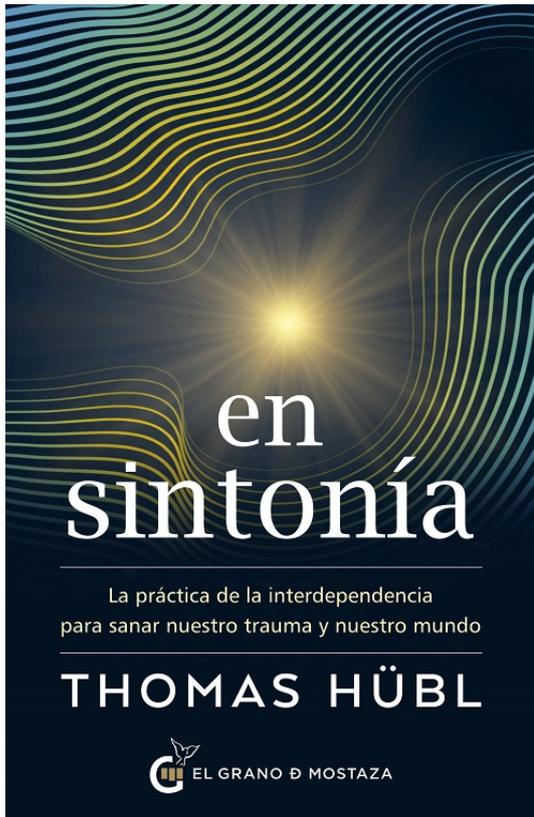
ISBN: 9788412797404

Páginas: 256

Dimensiones: 13,97 x 21,59 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 19,00 €



## SINOPSIS

En sintonía comparte una guía visionaria para todos los que están comprometidos con la curación de un mundo en dificultades. El núcleo del libro es el campo relacional, la conexión sutil y significativa con los demás que podemos aprender a esculpir con nuestra atención y presencia, uno de los regalos más hermosos que podemos ofrecer. Aquí encontrarás prácticas para sintonizar con este campo y con los principios evolutivos que sustentan el desarrollo humano, así como recursos para potenciar la resiliencia, procesar el estrés tóxico y regular nuestros sistemas nerviosos individuales y colectivos. Como dice Thomas Hübl: “Los momentos de relación pura nos llegan a la raíz, tocando lo que realmente somos, al tiempo que elevan lo que podemos llegar a ser. Y también: “Cuando tú y yo nos relacionamos, nuestros sistemas nerviosos se enlazan y conectan, ocupando un campo compartido, un espacio informativo no lineal ni local. Juntos activamos lo que podríamos llamar nuestro sistema nervioso colectivo”.