Introducción a sistemas de la familia interna (IFS)

Richard C., Ph. D

Editorial: Editorial Eleftheria
ISBN: 9788412899719
Páginas: 120
Dimensiones: 16,2 x 24 cm
Encuadernación: Rústica
PVP.: 15,00 €

SINOPSIS

Este libro es la segunda edición actualizada de (y por tanto sustituye a) Introducción al modelo de los Sistemas de la familia interna. Durante las dos últimas décadas, el modelo Sistemas de la familia interna (IFS) ha transformado la práctica de la psicoterapia. En este libro Richard C. Schwartz proporciona una presentación básica para lectores sin formación en psicoterapia.
Este enfoque, compasivo, eficaz y no patologizante presenta un paradigma multidimensional de la mente y con ello ayuda a liberar las partes heridas de creencias, emociones y actitudes extremas. IFS es un mapa eficaz para conocer nuestro mundo interno y un método claro para crear más armonía, tanto dentro de nosotros como en nuestras vidas. Este libro es una introducción imprescindible a un enfoque innovador que contribuye al bienestar mental y a la sanación. «El descubrimiento más maravilloso que he hecho es que, a medida que realizas este trabajo, liberas, lo que yo llamo tu Self o tu verdadero Yo: la esencia tranquila y compasiva de lo que eres», dice el Dr. Schwartz. «En esta nueva edición de Introducción a los sistemas de la familia interna, Richard Schwartz presenta sucintamente al lector su ...