

Sanar el trauma

Un programa pionero para restaurar la sabiduría de tu cuerpo

Levine, Peter A.

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484459484

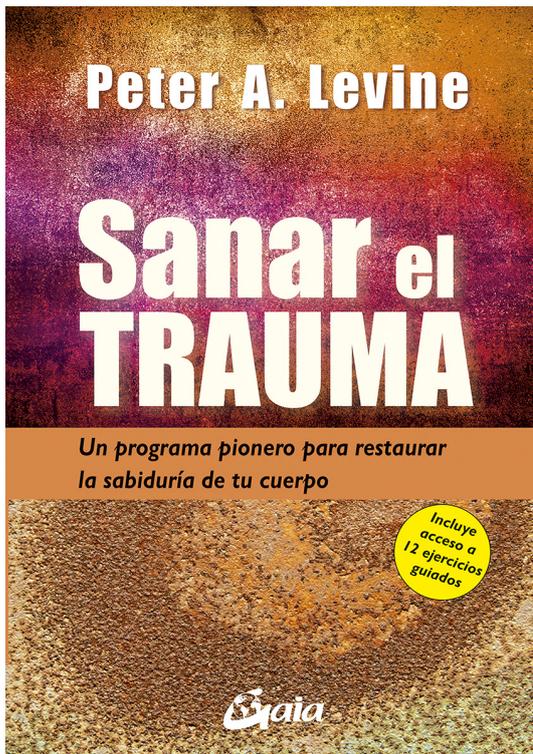
Páginas: 128

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 10,00 €

Colección: Psicoemoción



SINOPSIS

¿Tienes síntomas inexplicables? Podrían deberse a traumas de tu pasado. Investigaciones recientes han demostrado que con frecuencia los supervivientes de accidentes, desastres o traumas infantiles soportan síntomas a lo largo de su vida que pueden ir desde la ansiedad y la depresión hasta el dolor físico, el cansancio, distintas enfermedades e incluso los comportamientos dañinos. Actualmente, tanto los profesionales como los clientes del trabajo corporal y la psicoterapia están apoyándose en el innovador método Somatic Experiencing®, diseñado por el doctor Peter Levine, para superar eficazmente dichas patologías. En *Sanar el trauma*, el doctor Levine ofrece una guía personal pormenorizada para aplicar la teoría que introdujo originalmente en su prestigioso trabajo *Waking the Tiger (Curar el trauma)*, y que ahora podrás seguir paso a paso con el fin de sanar tus traumas al «revisitarlos» en lugar de revivirlos. «El trauma es un hecho de la vida —señala el autor—, pero no tiene por qué ser una condena de por vida». En esta obra de autosanación, el doctor Levine comparte la esencia de su método para abordar síntomas no explicados desde su origen (el cuerpo), lo que nos permitirá regresar al estado natural que nos corresponde y en el que deseamos vivir. **Con acceso a audios de 12 ejercicios guiados del método Somatic Experiencing®.**