

Estrés, ansiedad, depresión

Cómo manejarlos de una vez por todas. El método del té

Djendli, Aziz

Editorial: Sufí

ISBN: 9788487354489

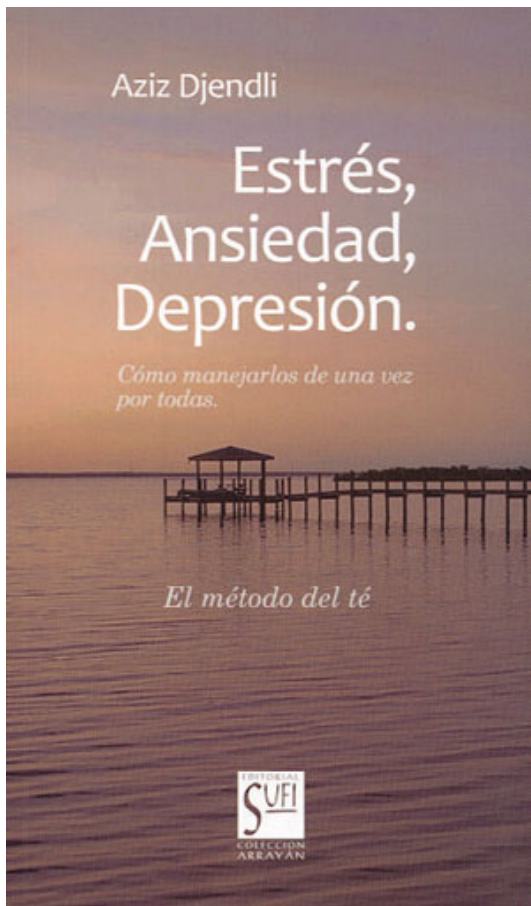
Páginas: 104

Dimensiones: 13 x 21,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 12,00 €

Colección: Arrayán



SINOPSIS

Existen numerosas obras sobre el dominio del estrés y de la depresión.

La intención de este libro es muy concreta y sencilla: ofrecer a las personas el mayor número de instrumentos posibles, así como información que les permitan gestionar el estrés y curarse de la ansiedad y la depresión.

Estas técnicas han sido usadas y experimentadas durante bastante tiempo con pacientes y personas que acuden a las consultas pidiendo ayuda. Dichas técnicas proceden de la Tradición sufí, que las ha usado durante siglos, adaptadas a los tiempos actuales y a las personas de Occidente, para poder usarlas en sus condiciones de vida cotidiana.

Estas técnicas están agrupadas en esta obra como el “método del té”, porque el principio del té es la difusión: en la psicología oriental, es necesario que el terapeuta sea “una buena bolsa de té”, de forma que lo difunda armoniosamente y que él pueda dar consuelo, cariño, estímulo y ayuda a sus pacientes. A lo largo de este texto se dan numerosos ejemplos de ello.

Psicoterapeuta especializado en relaciones de ayuda, **Aziz Djendli** trabaja en distintos centros de salud, especialmente con pacientes sometidos a diálisis. Posee una larga experiencia con toxicómanos en una unidad de tratamiento y reinserción de estos pacientes.

Igualmente, es el responsable de la actividad terapéutica de la orden sufí Naqsbhandi en Francia, dirigida actualmente por Arif Ali Shah, hijo de Omar Ali Shah, del que esta editorial ha