

## Relajación

Y preparación emocional para el éxito  
Mayor, Iván

Editorial: Ediciones Librería Argentina (ELA)

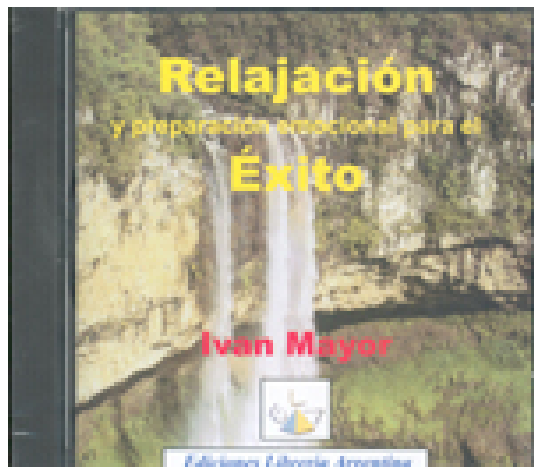
ISBN: 9788489836235

Páginas: 52 MIN.

Dimensiones: 14 x 12,5 cm

Encuadernación: Estuche 1 CD

PVP.: 15,65 €



### SINOPSIS

#### CONTENIDO:

**1. La reconciliación con mi pasado.** Nos ayudará a identificar y curar las heridas de nuestro pasado que limitan nuestro presente. (8,24)

**2. El paisaje interior.** Contactar con nuestro paisaje interior, potenciará nuestra mente para que siempre actúe a nuestro favor y no continúe siendo el enemigo que siempre nos traiciona (14,34).

**3. Comunicación con nuestro dolor.** Para identificar el origen del dolor y eliminarlo. Conocer cual es el verdadero origen de nuestro dolor nos ayuda a eliminarlo desde sus raíces. (13,12)**4. Relajación por inducción.** Nos ayudará a combatir los momentos de desesperación, ansiedad y estrés mediante un profundo estado de relajación (5,26)

(Duración total aprox.: 52 minutos)

Estas técnicas se llevan a cabo de acuerdo a los criterios de la D.A.(Desprogramación de las Adiciones y Dependencias Afectivas).

Han sido ideadas por el profesor Iván Mayor. Se pueden utilizar de manera independiente o conjunta. Practicadas conjuntamente, nos ayudan a alcanzar el primer nivel de desprogramación y nos ayudan a eliminar el dolor frente a la ruptura y a conseguir la relajación y preparación emocional para el éxito.