

La terapia del Self

Una guía paso a paso para crear plenitud y sanar tu niño interior utilizando IFS, una psicoterapia nueva e innovadora

Earley, Jay

Editorial: Editorial Eleftheria

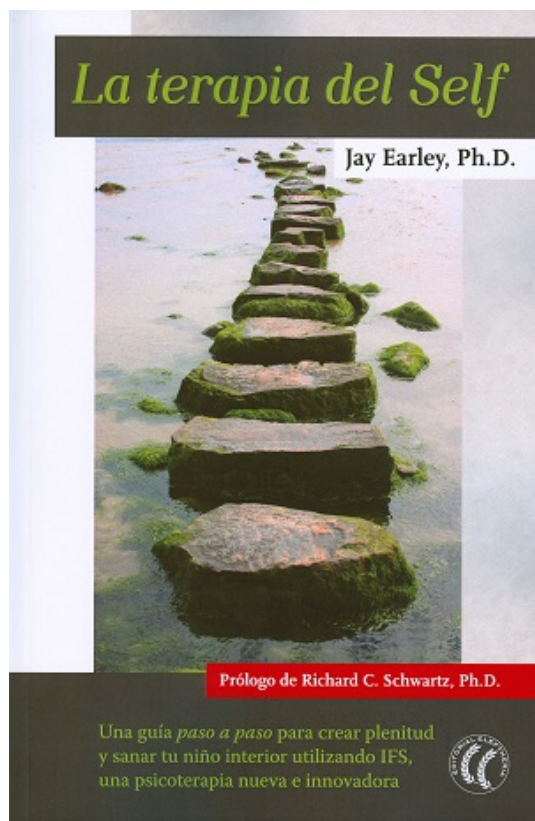
ISBN: 9788494480171

Páginas: 370

Dimensiones: 15,2 x 23,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 22,00 €



SINOPSIS

Este libro, **La terapia del Self** te enseña con todo detalle cómo usar el enfoque IFS (Sistemas de la Familia Interna) para trabajar cuestiones problemáticas de tu vida y resolverlas. Esto incluye destapar y entender lo que pasa en tu mente: tus motivaciones inconscientes, bloqueos y conflictos internos.

Llegas a conocerte a un nivel profundo, aprendes cómo sanar las heridas, el miedo y las creencias negativas que la mayoría de nosotros cargamos como lastre. El proceso IFS transformará tus partes problemáticas en recursos de sabiduría interna, espontaneidad, apoyo en ti mismo y apertura. Te ayudará a mejorar la capacidad de relacionarte con la gente, tener éxito en tu trabajo y estar feliz y satisfecho con tu vida.