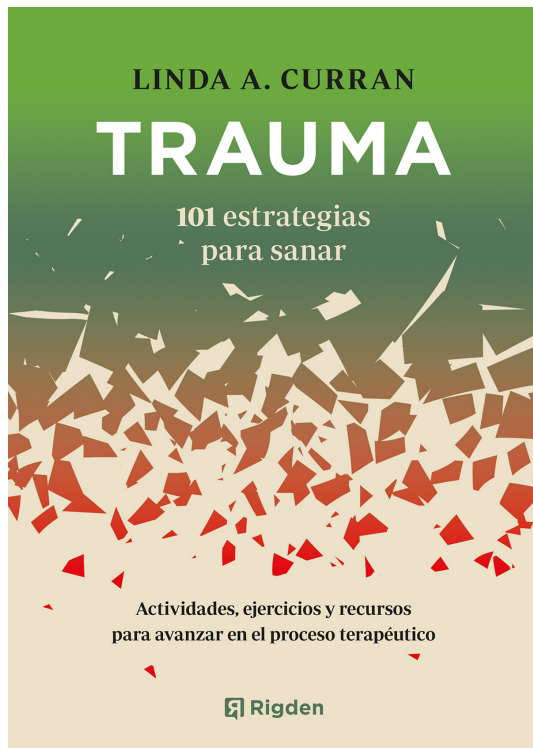


NOVEDAD**Trauma: 101 estrategias para sanar**

Actividades, ejercicios y recursos para avanzar en el proceso terapéutico

Linda A.

Editorial: Rigden

ISBN: 9791388248009

Páginas: 256

Dimensiones: 17 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 17,95 €

SINOPSIS

Más de cien herramientas para liberarse de las huellas del trauma, recuperar la seguridad interior y volver a vivir la vida con confianza

Sanar un trauma no consiste en olvidar lo ocurrido, sino en ayudar al cuerpo y a la mente a recuperar seguridad, conexión y libertad. Este libro contiene más de cien estrategias prácticas procedentes de algunos de los enfoques terapéuticos más eficaces: TCC, EMDR, Gestalt, Focusing, mindfulness, psicodrama, Somatic Experiencing, terapia sensoriomotora, movimiento y muchas otras. Un amplio repertorio de recursos para comprender las heridas del trauma, regular las emociones y avanzar hacia una vida más plena. De gran utilidad tanto en terapias grupales como individuales, estas intervenciones brindarán esperanza y sanación a toda persona en proceso de comprenderse a sí misma.