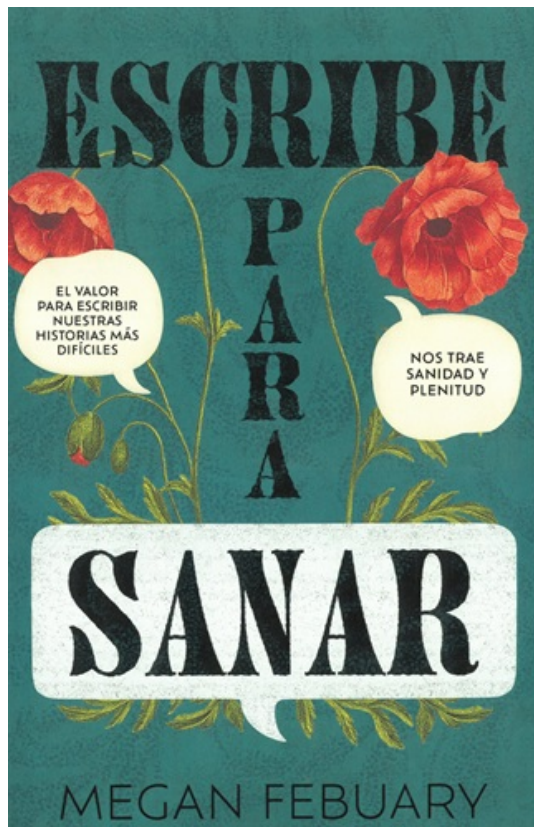


NOVEDAD**Escribe para sanar**

Escribir nuestras historias más difíciles nos trae sanidad y plenitud

Editorial: Whitaker House Español

ISBN: 9798887696775

Páginas: 240

Dimensiones: 13,7 x 21,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 17,95 €

SINOPSIS

Cuando has atravesado una experiencia traumática o una pérdida, puedes sentir que tu mente, tu cuerpo y tu espíritu han sido secuestrados. Pensamientos aterradores, negativos o depresivos irrumpen de la nada. Los músculos se tensan, los dientes rechinan. Tu sentido de valía personal se desploma. En medio de todo ese caos arremolinado, incluso puedes llegar a cuestionar tu fe y la bondad de Dios, mientras anhelas paz, plenitud y una calma santa. Una de las armas más efectivas contra el dolor y la confusión que sientes está, muy posiblemente, al alcance de tu mano ahora mismo. Te espera en el cajón de tu escritorio, en la guantera de tu auto, en el fondo de tu bolso. Es un bolígrafo. Y si lo empuñas con valentía, puede abrir la puerta hacia la libertad. Entretejiendo historias personales con ideas basadas en la investigación, afirmaciones suaves y ejercicios inspirados, *Escribe para sanar* te muestra cómo aprovechar el poder de la escritura para procesar tus historias difíciles y experimentar sanidad. Este libro transformador, escrito por una coach de escritura con enfoque en el trauma, es perfecto para individuos, grupos de duelo y consejeros que buscan un recurso eficaz y accesible para acompañar a sus clientes.