

Anclados

Deb Dana

Prólogo de Stephen Porges

Anclados

Cómo entablar amistad
con tu sistema nervioso con
la **TEORÍA POLIVAGAL**



Cómo entablar amistad con tu sistema nervioso con la teoría polivagal

Dana, Deb

Editorial: Editorial Eleftheria

ISBN: 9788412475234

Páginas: 236

Dimensiones: 15,5 X 23 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 25,00 €

SINOPSIS

Cuando el funcionamiento interno de nuestra biología es un misterio, nos sentimos a merced de experiencias desconocidas, inexplicables e imprevisibles. Una vez que sabemos cómo funciona nuestro sistema nervioso, podemos trabajar con él. Aprender el arte de hacernos amigos de nuestro sistema nervioso es convertirnos en agentes activos de este sistema esencial. Ver el mundo a través de la lente del sistema nervioso es una manera distinta de navegar por la vida y establecer un ancla segura dentro del cuerpo proporciona la estabilidad necesaria para explorar y sentir con seguridad las heridas que siguen contenidas en él. En *Anclados*, Deb Dana nos invita a todos, independientemente de nuestra formación y profesión, experimentar acciones visibles y ejercicios eficientes para anclarnos en nuestras sensaciones internas de seguridad mientras navegamos por un mundo complejo y a menudo imprevisible. «Leyendo *Anclados*, he sido consciente de que Deb Dana ha hecho una importante contribución ofreciéndonos una poderosa metáfora para ilustrar cómo regula sus recursos el sistema nervioso para ofrecer una plataforma neuronal para el comportamiento social y obtener los beneficios de la correulación. En *Anclados*, Deb comparte sus dotes de inteligencia y perspicacia traduciendo los complejos constructos neurofisiológicos que componen la teoría polivagal en un ...