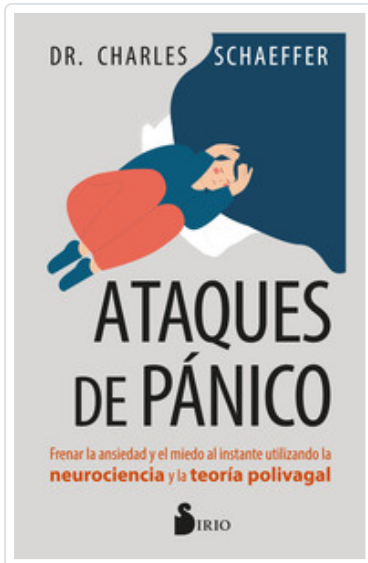


ATAQUES DE PANICO. FRENAR LA ANSIEDAD Y EL MIEDO AL INSTANT



SCHAEFFER, DR. ACHARLES

SINOPSIS

Soluciones rápidas e inmediatas para frenar el pánico al instante. Si tienes que lidiar con los ataques de pánico, puedes tener la sensación de que el mundo se está cerrando a tu alrededor y te está asfixiando. El corazón se te acelera, no notas tus manos ni tus pies e incluso puede que te cueste hablar. Aunque sepas que todo es mental, no puedes sacarte de encima la certeza de que algo malo va a pasar. Esta es la razón por la que necesitas soluciones rápidas e inmediatas que te ayuden a sentirte mejor enseguida. Los sencillos consejos y ejercicios que encontrarás en este libro te ayudarán antes, durante y después del inicio del ataque de pánico o ansiedad. Descubrirás poderosas herramientas y prácticas corporales que te servirán para bajar el volumen de tus síntomas y para «reiniciar» tu cerebro y gozar de una paz duradera. Si estás dispuesto a detener un ataque al momento, relajar tu sistema nervioso y prevenir futuros episodios, esta guía de acción rápida puede ayudarte a seguir el camino correcto. «Ofrece poder y paz en un mundo que cada vez está más diseñado para abrumarnos y estresarnos». Seth Porges, coautor de Our Polyvagal World. ...



Editorial	EDITORIAL SIRIO
Materia	MEDICINA TRADICIONAL Y REMEDIOS HERBARIOS
Colección	LIBROS SIRIO
EAN	9788410335790
Status	Disponible
Páginas	168
Tamaño	135x210x mm.
Peso	200
Precio (Imp. inc.)	12,50€
Fecha de lanzamiento	02/10/2025

Títulos relacionados



INTUICION COMO INSTRUMENTO SANACION
ALDEN, LAURA



CURAR EL CUERPO ELIMINAR DOLOR
SARNO, JOHN



LA RAÍZ DEL CHI KUNG CHINO
YANG, JWING-MING



QIGONG SALUD Y ARTES MARCIALES
YANG, JWING-MING