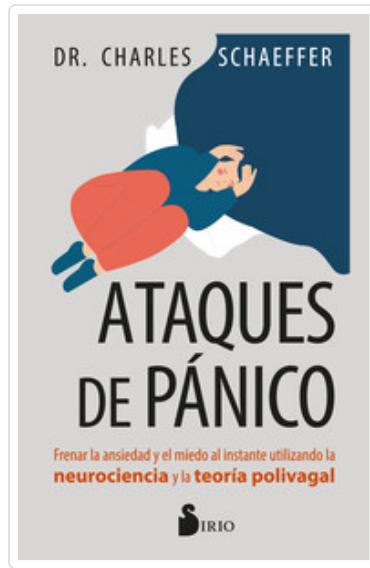


# ATAQUES DE PANICO. FRENAR LA ANSIEDAD Y EL MIEDO AL INSTANT

**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. ...

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

**Títulos relacionados**

INTUICIÓN COMO  
INSTRUMENTO  
SANACION  
ALDEN, LAURA



CURAR EL  
CUERPO ELIMINAR  
DOLOR  
SARNO, JOHN



RAÍZ DEL CHI  
KUNG CHINO  
YANG, JWING-MING



QIGONG: SALUD Y  
ARTES  
MARCIALES  
YANG, JWING-MING