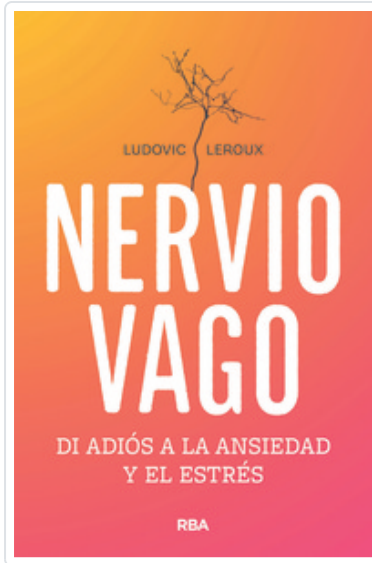


NERVIO VAGO. DI ADIOS A LA ANSIEDAD Y AL ESTRÉS



LEROUX, LUDOVIC

SINOPSIS

El nervio vago es el componente del sistema nervioso autónomo que se activa ante los peligros y se relaja en situaciones de calma. En condiciones óptimas, este nervio craneal nos lleva de un estado a otro ¿del estrés a la calma? de manera fluida y eficaz. Sin embargo, en situaciones de trauma o de estrés crónico, el nervio vago se desregulariza y ello lleva a sufrir un amplio abanico de dolencias físicas y psicológicas, desde la ansiedad y la depresión hasta el dolor de espalda y las migrañas. Este libro demuestra que es posible reprogramar el sistema nervioso autónomo para poner fin a los bloqueos inconscientes y pasar de vivir en modo supervivencia, con inseguridad y ansiedad, a vivir una vida plena en la que nos sentimos tranquilos, seguros y flexibles. Esto facilita que conectemos con el entorno y que podamos establecer vínculos sanos con los demás. Gracias a la teoría polivagal, podremos reconocer nuestros patrones desadaptativos, regular el sistema nervioso y finalmente salir de los mecanismos de protección y supervivencia que nos condicionan, nos limitan y nos impiden vivir plenamente. Aprende a estimular el nervio vago para regular la inseguridad y recobrar la confianza. ...

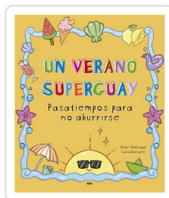


Editorial	RBA
Materia	AUTOAYUDA Y DESARROLLO PERSONAL
Colección	RBA
EAN	9788491182795
Status	Disponible
Páginas	224
Tamaño	140x213x14 mm.
Peso	200
Precio (Imp. inc.)	19,90€
Fecha de lanzamiento	12/06/2025

Títulos relacionados



500 PROBLEMAS DE AJEDREZ
ILLESCAS CORDOBA, MIGUEL



UN VERANO SUPERGUAY.
PASATIEMPOS PARA NO
ABURRIRSE
FABREGAT, CHIKI



JULIE CHAN ESTA MUERTA O
ESO QUIERE QUE PIENSES
ZHANG, LIANN