

SUPERAR EL TRAUMA. UNA NUEVA VISION DE LA AUTOCOMPASION



DE LA ROSA, RALPH

SINOPSIS

Este libro ofrece marcos conceptuales claros para comprender el trauma, el crecimiento postraumático y la estrecha relación entre la sanación del trauma y la espiritualidad. A través de ejercicios de escritura reflexiva, prácticas experienciales y meditaciones guiadas, aprenderás a: ? Comprender que tu mente está formada por «partes» distintas, cada una con sus propias perspectivas e intenciones, que pueden quedar atrapadas en experiencias traumáticas. ? Reconocer los tipos comunes de partes internas dentro del modelo de los sistemas de familia interna (SFI). ? Separarte de una parte dentro de ti que retiene dolor, tristeza u otras emociones difíciles, para luego comprender su preocupación y su sabiduría. ? Utilizar la meditación como un método para abrirte al poder transformador de la autocompasión y el amor propio. El proceso de sanación del trauma puede llevarte a tu naturaleza espiritual más profunda. ...



Editorial	KAIROS (M)
Materia	MENTE, CUERPO Y ESPIRITU: MEDITACION Y VISUALIZACI
Colección	KAIROS
EAN	9788411213943
Status	Disponible
Páginas	360
Tamaño	130x200x18 mm.
Peso	386
Precio (Imp. inc.)	22,00€
Fecha de lanzamiento	08/10/2025

Títulos relacionados

<p>FINA SANZ Escuchar Acompañar Bienestar</p>	<p>ESCUCHAR, ACOMPAÑAR, BIENTRATAR SANZ RAMON, FINA</p>	<p>Alexis Racionero Ragüe MUSHIN Zen y sabiduría samurai para la vida cotidiana</p>	<p>MUSHIN. ZEN Y SABIDURIA SAMURAI PARA LA VIDA COTIDIANA RACIONERO RAGUE, ALEXIS</p>	<p>María Inés Solís y Cely Gómez EL MISTERIO DE LA CABALA</p>	<p>MISTERIO DE LA CABALA, EL SABAN/ GORINA</p>	<p>William Richards CONOCIMIENTO SAGRADO Psicodélicos y experiencia religiosa</p>	<p>CONOCIMIENTO SAGRADO. PSICODELICOS Y EXPERIENCIA RELIGIOSA RICHARDS, WILLIAM A.</p>
--	--	--	--	--	---	--	---