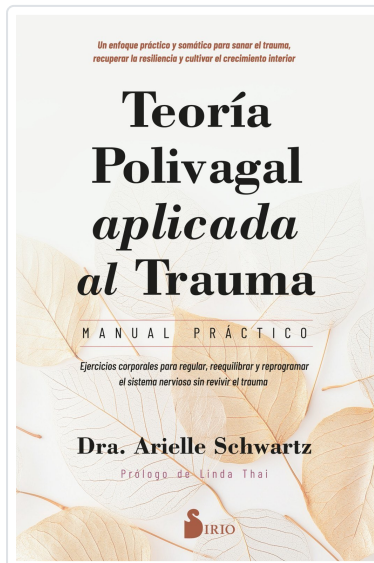


TEORIA POLIVAGAL APLICADA AL TRAUMA. MANUAL PRACTICO



SCHWARTZ, DRA. ARIELLE

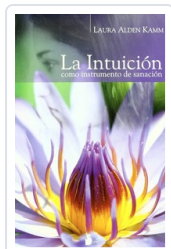
SINOPSIS

Tanto si has vivido un solo acontecimiento traumático como si has tenido que lidiar con sucesos difíciles en múltiples ocasiones, es posible que seas presa de la irritabilidad, que no conectes bien contigo ni con los demás, o que estés en constante estado de alerta ante lo que te rodea. Actividades cotidianas como hacer la compra, participar en reuniones de trabajo o asistir a encuentros sociales pueden resultarte abrumadoras o incluso atemorizantes. También puedes experimentar síntomas físicos como fatiga, dolor crónico o náuseas. No desesperes. En este manual práctico de gran impacto, Arielle Schwartz, autora superventas y experta en trauma, ofrece un método empático y centrado en el cuerpo que te ayudará a recuperarte y a avanzar sin necesidad de revivir ninguna situación traumática o aterradora ni exponerte a detonantes emocionales. Teoría polivagal aplicada al trauma ofrece información valiosa sobre el sistema nervioso, la teoría polivagal y el nervio vago, y propone actividades que cuentan con respaldo científico para ayudarte a superar las manifestaciones traumáticas, reconfigurar el sistema nervioso y regresar a un estado de equilibrio y calma. Además, aprenderás estrategias para reforzar tu resiliencia, experimentar una mayor sensación de seguridad y conexión, y habitar plenamente el momento presente. ¿Por qué no empezar hoy mismo? **DESCUBRE HERRAMIENTAS POTENTES PARA APOYAR TU SANACIÓN:*** Ejercicios para calmar tu sistema nervioso* Técnicas de tapping bilateral* Respiración y movimiento conscientes* Propuestas de reflexión y escritura...



Editorial	EDITORIAL SIRIO
Materia	HACER FRENTE AL ESTRES
Colección	LIBROS SIRIO
EAN	9788410335950
Status	Disponible
Páginas	236
Tamaño	230x150x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	13,50€
Fecha de lanzamiento	09/02/2026

Títulos relacionados



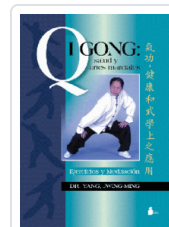
INTUICION COMO INSTRUMENTO SANACION
ALDEN, LAURA



CURAR EL CUERPO ELIMINAR DOLOR
SARNO, JOHN



LA RAÍZ DEL CHI KUNG CHINO
YANG, JWING-MING



QIGONG SALUD Y ARTES MARCIALES
YANG, JWING-MING