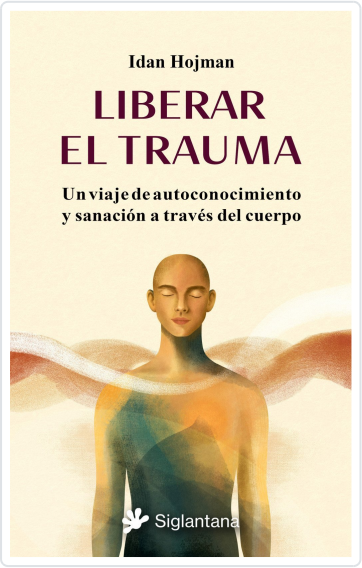
LIBERAR EL TRAUMA. UN VIAJE DE AUTOCONOCIMIENTO Y SANACIÓN A TRAVÉS DEL CUERPO



Editorial	SIGLANTANA
Materia	AFIRMACION PERSONAL, MOTIVACION Y AUTOESTIMA
Colección	SIGLANTANA
EAN	9788410179929
Status	Disponible
Páginas	214
Tamaño	240x150x1 mm.
Precio (Imp. inc.)	18,32€
Fecha de lanzamiento	22/02/2026

HOJMAN, IDAN

SINOPSIS

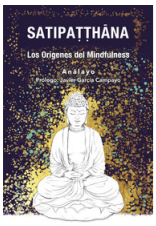
¿Quién no ha vivido una experiencia dolorosa que le ha dejado una huella profunda?

El trauma no siempre nace de hechos extremos. A veces se origina en experiencias aparentemente menores: una herida emocional, una pérdida, una vivencia de abandono o un miedo sostenido. No es tanto lo que ocurrió, sino cómo nuestro sistema aprendió a protegerse, creando una coraza que quedó grabada en el cuerpo y que está en la base de gran parte de nuestro sufrimiento y desorden interno.
Este libro es una invitación a reconectar con la sabiduría natural del cuerpo y a comprender el trauma no solo como una herida, sino como un proceso evolutivo y transformador. Desde una mirada que integra psicología, espiritualidad y experiencia somática, Idan Hojman guía al lector por un recorrido inspirado en el Viaje del Héroe: de la sombra a la integración y la expansión de la consciencia.

A través de herramientas prácticas, reflexiones y ejercicios, propone un proceso de sanación que va más allá de la comprensión mental y acontece en el cuerpo, donde se transforman nuestras memorias más profundas.

«Cuando trabajamos nuestras heridas y las abrazamos con consciencia, se convierten en una fuente de inspiración, resiliencia y profundidad humana.»...

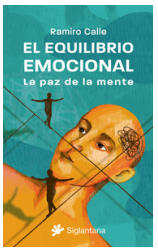
Títulos relacionados



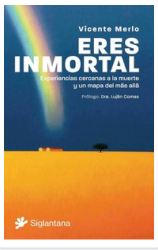
SATIPATTHANA. LOS ORIGENES DEL MINDFULNESS
BHIKKHU, ANALAYO



SEIS SONIDOS ANTIGUOS. CLASICOS DEL QIGONG
LEI, SUN



EQUILIBRIO EMOCIONAL. LA PAZ DE LA MENTE
CALLE, RAMIRO



ERES INMORTAL. EXPERIENCIAS CERCANAS A LA MUERTE Y UN MAPA
MERLO, VICENTE