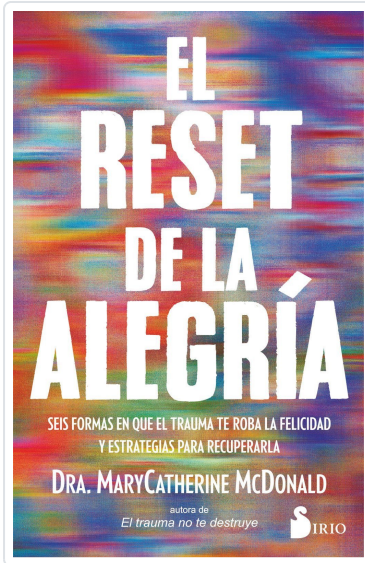


# RESET DE LA ALEGRÍA, EL

MCDONALD, DR. MARYCATHERINE



## SINOPSIS

Una guía innovadora y clara que revela las principales formas en que el trauma bloquea la alegría y la esperanza, y ofrece estrategias concretas para sanar. La alegría no aparece solo en los momentos en que todo está bien. De hecho, sus fragmentos más brillantes, diminutos e importantes solo pueden encontrarse en la oscuridad. Quiero enseñarte a aprovechar y amplificar el poder de esa chispa reluciente, porque esta fuente infinita de luz hará mucho más que ayudarte a atravesar tus momentos más oscuros, aterradores y solitarios. En esta obra, la Dra. MaryCatherine McDonald explora los seis obstáculos que nos alejan de la alegría: la hipervigilancia, la anestesia emocional, el miedo a la pérdida, el condicionamiento, la culpa y la vergüenza. A partir de ahí, propone una nueva forma de entender las emociones positivas, como esas experiencias pequeñas, firmes y a veces incómodas que surgen en la oscuridad y sostienen la verdadera resiliencia emocional. Basándose en la neurobiología que explica cómo nos afectan el trauma y el sufrimiento, la Dra. McDonald propone sencillos ejercicios que nos permiten reconectar con la alegría y la gratitud en dosis pequeñas, pero poderosas. Al mostrarnos que la dicha y la esperanza surgen también en los momentos más duros, El reset la alegría nos ayuda a reconocer la luz, incluso en medio de la oscuridad....



<b>Editorial</b>	SIRIO
<b>Materia</b>	AFIRMACION PERSONAL, MOTIVACION Y AUTOESTIMA
<b>Colección</b>	LIBROS SIRIO
<b>EAN</b>	9791387974121
<b>Status</b>	Disponible
<b>Páginas</b>	296
<b>Tamaño</b>	210x135x0 mm.
<b>Peso</b>	140
<b>Precio (Imp. inc.)</b>	12,95€
<b>Fecha de lanzamiento</b>	04/05/2026

## Títulos relacionados



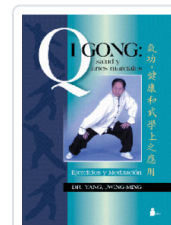
INTUICION COMO INSTRUMENTO SANACION  
ALDEN, LAURA



CURAR EL CUERPO ELIMINAR DOLOR  
SARNO, JOHN



LA RAÍZ DEL CHI KUNG CHINO  
YANG, JWING-MING



QIGONG SALUD Y ARTES MARCIALES  
YANG, JWING-MING