

TU CUERPO NO MIENTE. COMPRENDE TU CUERPO, SANA TU HISTORIA Y TRANSFORMA TU VIDA



ROS, MARÍA

SINOPSIS

Tu cuerpo no miente nace de una certeza que veo una y otra vez en consulta: el cuerpo siempre dice la verdad, incluso cuando no estamos preparados para verlo. Llevo años acompañando a personas agotadas, con ansiedad, tensión, disociación o bloqueo, convencidas de que "todo estaba en su cabeza". Pero no. Lo que todas tienen en común son cuerpos desbordados, tratando de sobrevivir. En este libro te explico, desde la ciencia y la experiencia, cómo el cuerpo guarda la historia de lo vivido y cómo los síntomas que sientes a diario (cansancio, mareo, presión en el pecho, falta de aire...) son mensajes que buscan protección, no castigo. No se trata de controlar la mente, sino de reconciliarte con el cuerpo. De aprender a escucharlo, comprender sus señales y recuperar la seguridad que un día perdiste. Tu cuerpo no miente es una invitación a mirarte con otros ojos: los del respeto, la compasión y la verdad que siempre estuvo ahí, esperando a ser escuchada....

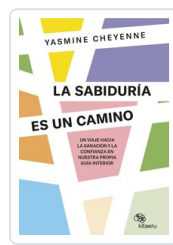


Editorial	KITAERU
Materia	PSICOLOGIA
Colección	KITAERU
EAN	9788410428539
Status	Disponible
Páginas	200
Tamaño	230x155x13 mm.
Peso	313
Precio (Imp. inc.)	19,95€
Fecha de lanzamiento	04/06/2026

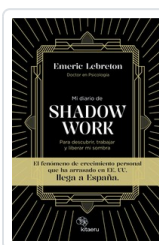
Títulos relacionados



OPTIMÍZATE. LO ÚNICO IMPOSIBLE ES AQUELLO QUE NO INTENTAS
DOCTOR ALDO



SABIDURÍA ES UN CAMINO. UN VIAJE HACIA LA SANACIÓN Y LA CON
CHEYENNE, YASMINE



MI DIARIO DE SHADOW WORK PARA DESCUBRIR, TRABAJAR Y LIBERAR
LEBRETON, EMERIC



YO, MÍ, ME, CONMIGO. CONEXIÓN EN UN MUNDO QUE SE DESCONECTA
SERRANO ROSA, ISABEL