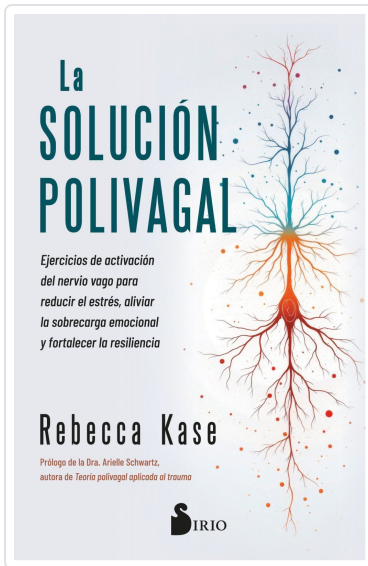


SOLUCIÓN POLIVAGAL, LA

KASE, REBECCA



SINOPSIS

Estrategias de vanguardia para interrumpir la respuesta de estrés, desarrollar la resiliencia y lograr una calma duradera en medio del caos. ¿Sientes que siempre estás en estado de alerta? ¿Eres presa del estrés, la ansiedad y el agobio? Nos pasa a muchos. Entre las exigencias laborales y familiares, las presiones económicas, la sobrecarga provocada por la tecnología y las redes sociales, las turbulencias políticas y las noticias incesantes de desastres ambientales, ¿es de extrañar que el estrés haya alcanzado niveles epidémicos? Tu cuerpo fue diseñado para hacerle frente, pero un estrés excesivo durante demasiado tiempo puede bloquear la capacidad innata que tienes de recuperarte. Entonces, ¿cómo puedes lidiar con un mundo cada vez más incierto y a la vez mantener la estabilidad? La solución polivagal ofrece una manera clara de desarrollar la resiliencia frente al caos cotidiano. Basada en la neurociencia de vanguardia y la teoría polivagal, esta guía innovadora te llevará a familiarizarte con tu nervio vago, que es el director de orquesta de tu sistema nervioso; a partir de ahí te presentará técnicas y estrategias potentes para que puedas reducir la sobrecarga emocional y sentirte más en paz y en calma en el momento presente. También aprenderás a reunir tu propio conjunto de herramientas para manejar el estrés. Finalmente, en esta obra encontrarás técnicas para regular y calmar tus nervios agotados con el fin de que puedas reponerte, recargarte y comenzar a vivir una vida más plena. Si te has hartado de que el estrés domine tu vida y de que tu salud y felicidad sean rehenes del miedo y la ansiedad, quizás ha llegado el momento de que reprogrames tu sistema nervioso para encontrar el equilibrio, fortalecer tu resiliencia y descubrir la verdadera paz interior. Este libro puede ayudarte a emprender ese camino....



Editorial	SIRIO
Materia	HACER FRENTE A LOS PROBLEMAS PERSONALES
Colección	LIBROS SIRIO
EAN	9791387974015
Status	Disponible
Páginas	268
Tamaño	210x135x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	13,95€
Fecha de lanzamiento	31/03/2026

Títulos relacionados



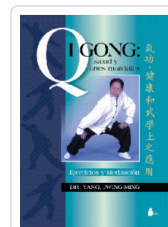
INTUICION COMO INSTRUMENTO SANACION
ALDEN, LAURA



CURAR EL CUERPO ELIMINAR DOLOR
SARNO, JOHN



RAIZ DEL CHI KUNG CHINO
YANG, JWING-MING



QIGONG SALUD Y ARTES MARCIALES
YANG, JWING-MING