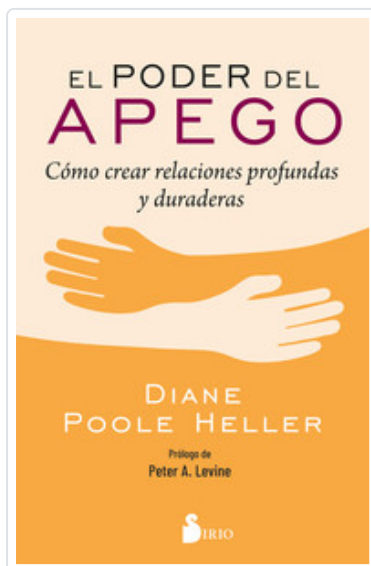


PODER DEL APEGO. COMO CREAR RELACIONES PROFUNDAS Y DURADERA



POOLE HELLER, DIANE

SINOPSIS

Desde los primeros años, desarrollamos un estilo de apego que nos acompaña durante toda la vida y que se refleja en nuestro panorama emocional diario, nuestras relaciones y la forma en que nos sentimos con nosotros mismos. En El poder del apego, la doctora Diane Poole Heller, una pionera en la teoría del apego y la resolución de traumas, muestra cómo las experiencias que nos sobrepasan pueden alterar nuestras conexiones más importantes: con nuestro ser interior, con el mundo físico que nos rodea y con los demás. La buena noticia es que podemos recuperarnos y reconectar a todos los niveles, independientemente de nuestro pasado. Este libro incluye perspectivas y prácticas clave que te ayudarán a: ? Restablecer las conexiones interrumpidas debido a un trauma. ? Sentirte enraizado en tu cuerpo. ? Integrar las partes de tu ser que están heridas y fragmentadas. ? Trascender el dolor, el miedo y la impotencia para recuperar la fuerza, la alegría y la resiliencia. ? Recuperar el acceso a tus recursos internos y a tu naturaleza espiritual. ...



Editorial	SIRIO
Materia	HACER FRENTE A LOS PROBLEMAS PERSONALES
Colección	LIBROS SIRIO
EAN	9788419105233
Status	Disponible
Páginas	260
Tamaño	150x230x mm.
Peso	200
Precio (Imp. inc.)	13,95€
Fecha de lanzamiento	30/08/2022

Títulos relacionados



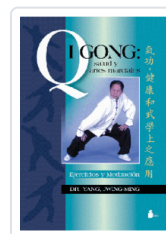
INTUICION COMO INSTRUMENTO SANACION
ALDEN, LAURA



CURAR EL CUERPO ELIMINAR DOLOR
SARNO, JOHN



RAIZ DEL CHI KUNG CHINO
YANG, JWING-MING



QIGONG SALUD Y ARTES MARCIALES
YANG, JWING-MING