editorial Kairós

Shapiro, Francine

Supera tu pasado

Tomar el control de la vida con el EMDR

Tanto si hemos experimentado pequeños contratiempos o grandes traumas, todos estamos influenciados por nuestros recuerdos y por experiencias que puede que no recordemos o que no comprendamos del todo. Supera tu pasado ofrece técnicas prácticas que desmitifican la condición humana y dan nueva fuerza a los lectores que deseen tomar las riendas de su vida.
Shapiro, la creadora del EMDR (desensibilización y reprocesamiento por medio de movimientos oculares), explica la ciencia del cerebro en palabras que todos podemos entender, a la vez que ofrece ejercicios que los lectores pueden hcer en casa para entender sus respuestas automáticas y conseguir un cambio real.

Editorial	Kairós
Col·lecció	Psicología
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	496
Mida	200x130x25 mm.
Pes	477
Idioma	Español
Tema	Filosofía
EAN	9788499883090
PVP	21,00 €
PVP sense IVA	20,19 €

9788499883090