

editorial **K**airós

Servan-Schreiber, David

## Curación emocional

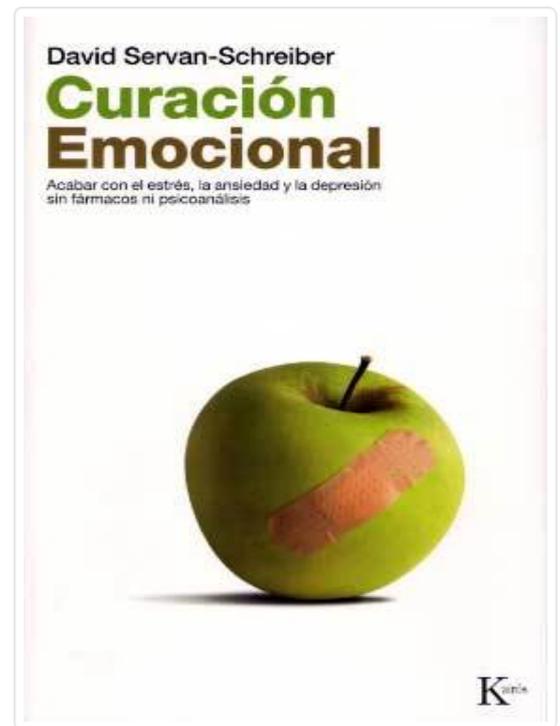
### Acabar con el estrés, la ansiedad y la depresión

Desde hace poco las neurociencias y la psicología han sufrido un vuelco radical. Nuestro "cerebro emocional" es mucho más que el vestigio incómodo de un pasado animal: amo de nuestro cuerpo y de nuestras pasiones, es la fuente misma de nuestra identidad y de los valores que dan sentido a la vida. Si se desajusta, aunque sea un poco, se decompone en mil pedazos; si está en armonía con nuestro cuerpo, nos conduce a convertirnos plenamente en nosotros mismos...

David Servan-Schreiber nos invita a descubrir las consecuencias prácticas de esta revolución: una nueva medicina de las emociones, sin medicamentos ni psicoterapias interminables.

Vinculando estrechamente su experiencia clínica y sus competencias de investigador, ha elegido presentar siete métodos de curación particularmente eficaces, algunos de ellos totalmente desconocidos por el público en general: integración neuroemocional mediante movimientos oculares (EMDR), regularización del ritmo cardíaco para controlar las emociones, sincronización de los relojes biológicos, acupuntura, ejercicio físico, aportación de ácidos grasos "omega-3" y técnicas de "comunicación afectiva".

Siete vías que permitirán que cada uno tome en mano las riendas de su propia vida y deje de ser un ex...



Editorial	Kairós
Colección	Ensayo
Páginas	298
Tamaño	200x130x mm.
Peso	343
Idioma	Español
Tema	Religiones y espiritualidad
EAN	9788472455580
PVP	16,00 €
PVP sin IVA	15,38 €

