editorial Kairós

García Campayo, Javier

Sueños lúcidos

Aprende a desarrollarlos. De las tradiciones contemplativas a la evidencia científica

En muchas sociedades los sueños han sido considerados como la puerta a otro mundo, por lo que las predicciones recibidas por este medio se consideraban sagradas: profetas, santos y místicos han recibido enseñanzas de los dioses a través de los sueños. En la corriente psicoanalítica, los sueños se asocian al inconsciente y tienen un carácter terapéutico.

Con una capacidad de síntesis asombrosa, García Campayo analiza qué son los sueños lúcidos, cuáles son las técnicas utilizadas en cada cultura para desarrollarlos, para qué pueden servirnos y qué aporta la psicología occidental moderna en su comprensión.

Este es el primer libro en español donde se revisan todas las técnicas existentes para desarrollar sueños lúcidos, se describe su eficacia, se propone una planificación progresiva para desarrollarlos y se analiza exhaustivamente de qué forma pueden ser utilizados para nuestro crecimiento personal.

Argitaletxea	Kairós
Bilduma	Psicología
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	416
Neurria	130x200x22 mm.
Pisua	401
Hizkuntza	Español
Gaia	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788499889832
PVP	22,00 €
PVP,BEZik gabe	21,15 €

9788499889832