



Peter A. Levine
Maggie Phillips

LIBRE DE DOLOR

Descubre el poder de tu cuerpo para
superar el dolor físico

Pvp: € 16,90 (16,25 sin IVA)

Fecha: Julio 2023

Páginas: 240 + 15 MP3

Rústica 13,5 x 20,5 con solapas

ISBN 9788417080914

Thema: VFA, JM

ISBN: 978-8417080914



Enlace web

- Con una nueva visión amplia de la respuesta al dolor, décadas de conocimiento clínico acumulado y prácticas guiadas por audio.
- Incluye 15 ejercicios en MP3.
- PETER A. LEVINE es autor de varios libros superventas traducidos al español, es muy conocido y apreciado.



Los Autores

El Dr. Peter A Levine es el creador de Somatic Experiencing®, un enfoque basado en el cuerpo para curar el trauma. Es autor de varios libros superventas sobre el trauma. La Dra. Maggie Phillips vivió y ejerció como psicóloga clínica, autora de otros tres libros, se especializó en el tratamiento de trastornos de estrés traumático, disociativos y de dolor.

DE LA MISMA COLECCIÓN

DOLOR DE ESPALDA

ISBN 9788417080815

23,90 €



En este volumen, el programa propuesto brinda los medios para prevenir el desarrollo de dolor crónico como resultado de eventos comunes de la vida, como accidentes y cirugías, así como para liberar el dolor no resuelto que se ha retenido en el cuerpo después de eventos traumáticos pasados.

Inspirados en su trabajo fundacional con el proceso Somatic Experiencing® y en conocimientos cosechados tras décadas de éxito clínico, los Dres. Levine y Phillips te enseñarán a:

- + calmar la respuesta corporal hiperreactiva de "lucha" ante el dolor;
- + liberar el miedo, la frustración y la depresión intensificados por traumas previos, y desarrollar la resiliencia interna y la autorregulación;
- + aliviar el dolor causado por secuelas de lesiones, procedimientos quirúrgicos, afecciones articulares y musculares, migrañas y otros desafíos.

www.macroediciones.com
comunicación@macroediciones.com