

editorial **K**airós

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 hacer en casa para entender sus respuestas automáticas y conseguir un cambio real.



Editorial	Kairós
Colección	Psicología
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	496
Tamaño	130x200x25 mm.
Peso	543
Idioma	Español
Tema	Filosofía
EAN	9788499883090
PVP	21,00 €
PVP sen IVE	20,19 €

