

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 | 200x130x25 mm. |
| Peso | 471 |
| Idioma | Español |
| Tema | Filosofía |
| EAN | 9788499883090 |
| PVP | 21,00 € |
| PVP sen IVE | 20,19 € |

