

El lenguaje silencioso del cuerpo

Cómo tus emociones influyen en tu salud

ATENCIÓN: Entender y controlar la conexión entre emoción, pensamiento y cuerpo puede prevenir enfermedades.

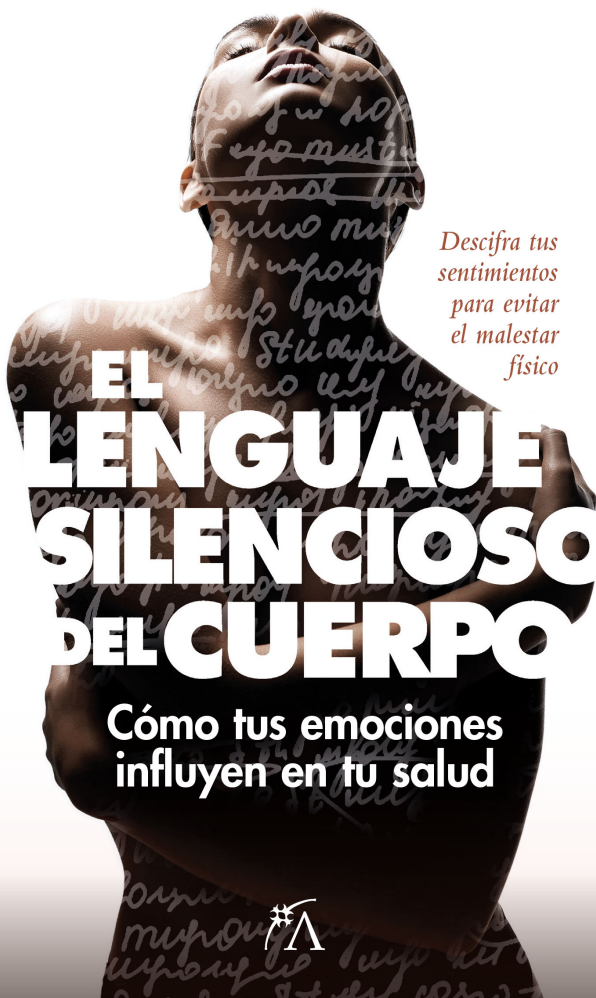
Es ya por todos sabido que nuestros pensamientos y sentimientos tienen un gran impacto en nuestro cuerpo y que influyen en gran medida sobre nuestro bienestar, pero... ¿cómo gestionar nuestra dimensión emocional para evitar que surjan síntomas desagradables y dolencias físicas?

La somatización de los sentimientos en los centros emocionales afecta a nuestra salud y nos produce malestar e incluso patologías graves. Este libro te enseñará a descifrar que puede haber detrás de ciertas afecciones y te ofrecerá las claves para remediarlas y vivir de manera serena y equilibrada.

Esther Varas, psicóloga experta en medicina psicosomática, te guía en estas páginas hacia un dialogo interno que te permitirá conectar con esas emociones reprimidas que han encontrado su voz en diferentes males del organismo, con el objetivo de que la mente y el cuerpo se unan en una danza armoniosa de sanación y autocomprensión.

Prepárate para desentrañar los misterios de tu salud. ¡Tu cuerpo tiene algo que decirte! ¿Estás listo para escucharlo?

Una completa síntesis de conocimientos ancestrales y nuevas evidencias científicas que te ayudará a cambiar la actitud con la que afrontas las situaciones de conflicto interior y a convertir tu mente en la más eficaz medicina.



» María Esther Varas Doval

PSICOSOMÁTICA • Salud y bienestar • Arcopress



Natural de Madrid, experta en Medicina Psicosomática y Duelo. Licenciada en Psicología por la Universidad CEU San Pablo y la Universidad Complutense de Madrid, cuenta además con un Máster en Administración de Empresas (ICADE) y otro en Psicoterapia, otorgado por la Sociedad Española de Medicina Psicosomática y Psicología Médica de Madrid. Desde 2002, ejerce como terapeuta, aplicando técnicas de introspección y terapias alternativas tanto en modalidad presencial como online. Es formadora en el Colegio Oficial de la Psicología de Madrid, donde capacita a terapeutas y profesionales de la salud mental. Además, ha colaborado con diversos medios de comunicación, contribuyendo a la difusión del conocimiento y las prácticas psicológicas. En 2024, su labor como divulgadora fue reconocida por el Colegio Oficial de la Psicología de Madrid, destacando su contribución a la promoción de esta disciplina en los medios. Reconocida escritora cuenta con numerosas publicaciones entre las que figuran: Otras terapias alternativas; ¡Caramba, soy humano!; Una guía para aprender a sentir; Cielos, me puedo relajar!; Confidencias de una terapeuta; Ama, perdona y olvida; Cuéntame un cuento, y verás que contento; Sobrevive al duelo; Amar, perder, vivir; Cuaderno de Economía emocional: Método Maquebo; Cuentos, crisis y creatividad; El amor, el desamor y mil movidas más y Cómo afrontar una pérdida, cuya reseña y recomendación fue publicada en la revista científica Acta Sanitaria. Es miembro de la Asociación de Escritores de Madrid desde 2016. www.esthervaras.com



9788410354364

Thema: MKFS
978-84-10354-36-4
240 páginas
Rústica con solapas
14.5 x 22 cm • 301 g
PVP: 21 €