

Positioning

Descubre el arte de habitarte a ti mismo

Muchas personas desconocen la causa de su sufrimiento. Incluso, a veces, se ocultan a sí mismas lo que sienten, o no se dan permiso para cumplir lo que desean. ¿Es Vd. una de ellas? Si es así, está de suerte. Ha tomado en sus manos el libro adecuado para adentrarle en el mundo del Arte. El único que no requiere de galerías de exposición, marchantes o subastas. El Arte de «Habitarse» a Uno Mismo. Ese que sólo depende de que Vd. desee encontrar la llave para abrir la puerta de su casa interior, y así solucionar sus tensiones y conflictos, lo que dará un sentido nuevo a la aventura de vivir. **Positioning utiliza el lenguaje de los símbolos y las metáforas para ofrecer las claves básicas del autoconocimiento.** Tanto puede aplicarse al tratamiento de los conflictos habituales que nos aquejan (estrés, depresión, angustia, ansiedad...) como puede el particular utilizarlo para hacer de terapeuta de sí mismo.

En este libro, cada habitación interior representa un espacio de su vida, de su personalidad. Esto permite trabajar hacia el cambio o la limpieza de ciertas habitaciones que están desordenadas. Por ejemplo, en el salón/comedor de la casa interior es natural que exista una interacción entre los miembros de la familia. ¿Cuánto tiempo está en el salón? ¿Se dedica tan sólo a mirar la televisión? Dependiendo de lo que encontremos al analizar cada estancia, tendremos la pauta de cómo se relaciona Vd. con el mundo exterior. Así, **cada habitación interior permitirá saber la Posición que la persona mantiene en las diversas áreas de su vida.**



Este «Kit de Rescate Emocional» está diseñado para la disolución de experiencias internas y externas desagradables y tóxicas, surgidas del roce diario con personas, situaciones y cosas.

RAQUEL TORRENT

Positioning

DESCUBRE EL ARTE DE HABITARTE A TI MISMO



Este «KIT DE RESCATE EMOCIONAL» está diseñado para la disolución y trascendencia de experiencias internas y externas desagradables o tóxicas, surgidas del roce diario con personas, situaciones y cosas.



► Raquel Torrent

RAQUEL TORRENT es psicóloga colegiada, coach y profesora de Desarrollo Personal y Transpersonal, terapeuta integral, con casi treinta años de experiencia profesional, y gran prestigio en el medio. En esta obra vuelca su terapéutica, destilada en un cómodo y sencillo método que puede ayudar a cualquier persona a identificar las áreas de mejora tanto en su vida personal como laboral y social, lo que permitirá alcanzar un grado de estabilidad y un equilibrio hasta entonces desconocido, que dará mayor felicidad y sentido a su vida.

Desarrollo personal • Editorial Arcopress

IBIC: JMQ; VS

ISBN: 978-84-16002-25-2

256 páginas. Lomo: 16 mm

Rústica • 14,5 x 22 cm

Peso: 400 gr PVP: 19,95 €