

TRATA EL ESTRÉS CON PNL

José Pérez Martínez

Editorial Universitaria
Ramón ArecesNeuromanagement
PNL

Editorial	RAMON ARECES (CEURA)
Materia	Programación neurolingüística (PNL)
EAN	9788499612591
Status	Disponible
Encuadernación	Bolsillo tapa blanda
Páginas	128
Tamaño	2300x1500x100 mm.
Peso	200
Precio (Imp. inc.)	15,00€

PÉREZ MARTÍNEZ, JOSÉ

SINOPSIS

Sabe de verdad qué es el estrés? Quizá ha estado con ansiedad o con algún otro síntoma alguna vez en su vida sin saber que estaba sufriendo.

¿Le gustaría conocer una de las herramientas más efectivas para prevenirlo y tratarlo y que además le enseñará una forma distinta de entender y andar por la vida?

Parafraseando a William James, padre de la psicología americana y profesor de Harvard, la mejor arma contra el estrés es la habilidad de transformar la representación de situaciones que nos producen estrés en otras que generen respuestas de relajación o de eustrés.

La Programación Neurolingüística es la escuela del cómo y por tanto la técnica idónea para ayudarnos. La respuesta que damos al estrés, que es lo que realmente nos produce distintos problemas, puede ser regulada en parte modificando su representación mental, y con ello dotándola de un nuevo significado; y esta técnica es una de las especialidades de la PNL.

José Pérez Martínez aúna en este libro sus conocimientos como médico, su maestría como profesor didáctico de PNL, su especialización como soñólogo clínico, su experiencia de más de 30 años sanando la mente y el cuerpo y su sabiduría sobre la vida, resultado de la interrelación de todas las anteriores....