

# TRATA EL ESTRÉS CON PNL



**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 sufriendolo.

¿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 distrés 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 didacta de PNL, su especialización como sofrólogo 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....



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