

Keywords: Non è colpa tua! Supera i traumi familiari ereditati che ti rovinano la vita libro pdf download, Non è colpa tua! Supera i traumi familiari ereditati che ti rovinano la vita scaricare gratis, Non è colpa tua! Supera i traumi familiari ereditati che ti rovinano la vita epub italiano, Non è colpa tua! Supera i traumi familiari ereditati che ti rovinano la vita torrent, Non è colpa tua! Supera i traumi familiari ereditati che ti rovinano la vita leggere online gratis PDF

Non è colpa tua! Supera i traumi familiari ereditati che ti rovinano la vita PDF

Mark Wolynn



Questo è solo un estratto dal libro di Non è colpa tua! Supera i traumi familiari ereditati che ti rovinano la vita. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Mark Wolynn
ISBN-10: 9788893195553
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 4562 KB

DESCRIZIONE

Un metodo per superare depressione, ansie, fobie, malattie croniche e pensieri ossessivi. Le prove ormai sono confermate: le radici di tali difficoltà potrebbero non risiedere nella nostra esperienza di vita presente o nei nostri squilibri chimici cerebrali, bensì nelle vite dei nostri genitori, nonni e perfino bisnonni. Le più recenti ricerche scientifiche, oggi salite alla ribalta nei media, sostengono ciò che molti avevano già intuito da tempo: l'esperienza traumatica può essere tramandata da una generazione all'altra. Anche se la persona che ha subito il trauma originario è deceduta, o se la storia è stata dimenticata o messa a tacere, i ricordi e le emozioni connesse possono sopravvivere. Queste eredità emotive possono essere nascoste e codificate in: espressione genetica, linguaggio quotidiano o altri aspetti, e rivestono un ruolo molto più rilevante nella nostra salute emotiva e fisica di quanto non sia mai stato compreso finora. Una serie di esercizi di auto-diagnosi consentono di portare allo scoperto le paure e le ansie comunicate attraverso parole quotidiane, comportamenti e sintomi fisici. Varie tecniche per sviluppare un genogramma, o albero genealogico familiare esteso, creano una mappa di esperienze risalenti alle generazioni precedenti. La visualizzazione, l'immaginazione attiva e il dialogo diretto generano vie di riconnessione, integrazione e rivendicazione della vita e della salute. Non è colpa tua! propone un approccio trasformativo, rivolto alla risoluzione di difficoltà di lunga data che in molti casi la psicoterapia tradizionale, i farmaci o altri tipi di intervento non sono stati in grado di risolvere.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Non è colpa tua! Supera i traumi familiari ereditati che ti rovinano la vita. Mark Wolynn edito da Macro Edizioni. Libri - Libro. Disponibilità immediata ...

Tuttavia la gioia è complicata da gestire, ... Supera i traumi familiari ereditati che ti rovinano la vita. Non è colpa tua! Supera i traumi familiari ereditati che ...

Libro: Non è Colpa Tua! di Mark Wolynn. Supera i traumi familiari ereditati che ti rovinano la vita.

**NON È COLPA TUA! SUPERA I TRAUMI FAMILIARI EREDITATI CHE TI ROVINANO LA
VITA**

[Leggi di più ...](#)