



Soltar el dolor
El camino a la libertad

López Gallego, Isabel

ISTHAR LUNA-SOL

Materia: AUTOAYUDA

Colección: SIN COLECCION

Encuadernación: RUSTICA

PVP: 15.95 €

EAN: 9788419619778

Páginas: 336

Tamaño: 140x215 mm.



“El dolor físico y el dolor emocional nos hacen parar y detenernos en el transcurso de la vida. Esta obra te acompaña en el proceso de soltar el Dolor”

- Las enfermedades psicosomáticas pueden aparecer debido a fuertes “cargas psicológicas como traumas, angustia o ansiedad persistentes” (Deutsches Hospital, 2021). Situaciones traumáticas, enfermedades, pérdidas de seres queridos, rupturas, desempleos, conflictos, etc. son retos comunes a todos en nuestra vida, es fácil quedarse anclado a ese sufrimiento, y sin saber cómo gestionar todas esas emociones que están asociadas a ese dolor guardado en nuestro interior.

Sinopsis

El dolor es una dura experiencia que todos atravesamos en algún momento de nuestras vidas, a veces no sabemos cómo soltarlo y abrirnos a sentir, nos resistimos a esa experiencia, nos da miedo afrontarlo, nos resulta muy incómodo y nos genera mucho malestar, llegando incluso a negarlo, lo que nos origina un gran sufrimiento interior. Mi experiencia con el dolor crónico fue abrumadora, a través de la artritis reumatoide, me hizo tocar fondo y descubrir muchas realidades que no podía ni lograr ver. El dolor además de todos esos malestares, con el tiempo a veces te da unos sabios mensajes. A través de estas páginas podrás aceptar ese dolor y soltarlo poco a poco, para no quedar anclado al sufrimiento, siempre habrá situaciones que nos causen dolor: enfermedades, pérdidas, traumas, conflictos, experiencias devastadoras como el maltrato infantil... y tu actitud es primordial para salir fortalecido y mejorado de estas situaciones porque quizás ese dolor vino a ti para mostrarte tu poder ilimitado y ese anhelado camino hacia tu libertad.