



PSICOLOGÍA NÓRDICA PARA REENCONTRAR LA PAZ INTERIOR



La autora

Kristin Vikjord vive en Bodø, Noruega, con su esposo y sus dos hijos. Trabaja como psicóloga clínica y enseña a los profesionales de la salud a aplicar el Yoga y el *Mindfulness* para complementar la terapia tradicional. Como cofundadora de Delight Yoga, de la Convención de Yoga del Ártico y del congreso Inner Peace de Amsterdam y Nueva York, es la anfitriona de un buen número de oradores de todo el mundo. Cuando no está viajando, ella y su familia reparten su tiempo entre la naturaleza noruega y la vida urbana en Amsterdam.



Título: *La chispa interior.*
Subtítulo: *Encontrar la paz en un mundo estresante.*
Autor: Kristin Vikjord
P. sin IVA: 12,02€ PVP: 12,50€
Tamaño: 13,5 x 21 cm Nº págs: 272
THEMA: VS BISAC: SEL031000
Encuadernación: Rústica Categoría: B
ISBN: 9788418531217

CLAVES DE VENTA

- ✓ La autora es psicóloga clínica y facilitadora de Yoga y *Mindfulness*, por lo que ofrece un enfoque muy integrador.
- ✓ Parte de su **experiencia personal** y cómo logra *volver a brillar* tras una etapa de estrés y desconexión fruto de la vida familiar y la sobrecarga profesional.
- ✓ Libro traducido a **4 idiomas**.
- ✓ Exponente de los beneficios del **estilo de vida nórdico** y su concepto de la felicidad.
- ✓ **Autocompasión y psicología** para tiempos difíciles.

TAGS

YOGA // MINDFULNESS // NIÑO INTERIOR
FELICIDAD // BURNOUT // ANSIEDAD // AUTOAYUDA
SUPERACIÓN // BIENESTAR // CALMA // ESTRÉS
TRANSFORMACIÓN // DESARROLLO PERSONAL
COACHING



Sinopsis

El cambio es inevitable, pero ¿cómo podemos aprender a recorrer los senderos del conflicto y a valorar las fluctuaciones emocionales? Kristin Vikjord nos presenta una serie de ejercicios prácticos, que nos ayudarán a recuperar y alimentar nuestra chispa interior. Kristin se basa en sus experiencias como psicóloga clínica y facilitadora de Yoga y *Mindfulness* para combinar estas terapias complementarias e integradoras, en un libro que se fusionan la mente científica de una psicóloga y el corazón y el alma de una profesora de Yoga. En *La chispa interior*, la autora ofrece actividades prácticas que corresponden a cada una de las tres secciones del libro: normalización, aclaración y capacidad de acción. Nos explica el funcionamiento de los senderos neuronales del cerebro, demostrándonos cómo y por qué es importante que, todos y cada uno de nosotros, dispongamos de recursos para volver a conectar con nuestra esencia cuando atravesamos momentos difíciles, mental o físicamente. Kristin Vikjord ha aprovechado con eficacia los largos inviernos escandinavos para avivar su propia chispa interior, y ha creado esta guía que ayudará a los lectores a aceptar los retos de la vida moderna, desde el síndrome del trabajador quemado hasta el de convertirnos en progenitores.

Libros relacionados:

