

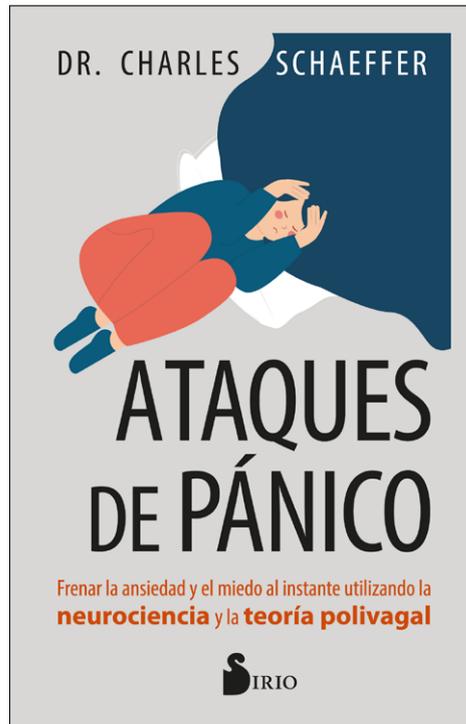


CUANDO EL PÁNICO TE ATRAPA, TU SISTEMA NERVIOSO PUEDE SER EL CAMINO DE VUELTA A CASA



El autor

El doctor **Charles Schaeffer**, es psicólogo y miembro adjunto del profesorado de la Universidad de Nueva York, durante más de una década ha enseñado a alumnos y a pacientes a superar el pánico utilizando los conocimientos de las investigaciones más punteras sobre este tema y sobre los trastornos del sueño y de ansiedad. Schaeffer ha sido también director de investigación e invitado en el programa Dr. Fritz Show en la emisora de radio WWRL-AM, en Nueva York. Sus escritos y experiencia han sido publicados y han aparecido en medios como Psychology Today, HuffPost, Vice News y NBC News Health. Vive en Brooklyn.



Título: *Ataques de pánico*
Subtítulo: *Frenar la ansiedad y el miedo al instante utilizando la neurociencia y la teoría polivagal*
Autor: Dr. Charles Schaeffer
P. sin IVA: 12,02 € PVP: 12,50 €
Tamaño: 13,5 x 21 cm Nº págs: 168
THEMA: VXHT BISAC: SEL027000
Encuadernación: Rústica Categoría: B
ISBN: 9788410335790



CLAVES DE VENTA

- ✓ **Para quién:** lectores de *El cuerpo lleva la cuenta*, *Sin miedo* de Rafael Andreu; *El fin de la ansiedad* de Gio Zarri o *La trampa de la felicidad* de Russ Harris.
- ✓ Cubre un **vacío en el mercado**, ya que hay muy pocos libros enfocados exclusivamente en los ataques de pánico en español: este libro se presenta como una **guía única**, especializada y urgente que responde a una necesidad real y creciente.
- ✓ La combinación de **neurociencia y teoría polivagal** ofrece un enfoque moderno, validado científicamente y fácil de aplicar.
- ✓ **Recupera el control** en segundos: técnicas y herramientas para detener el pánico justo cuando ocurre.



TAGS

ATAQUES DE PÁNICO // ANSIEDAD // TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN // EJERCICIOS PARA LA ANSIEDAD
MANEJO DEL ESTRÉS // MIEDO IRRACIONAL // CRISIS DE ANSIEDAD // CONTROL DEL SISTEMA NERVIOSO
NEUROCIENCIA APLICADA // TEORÍA POLIVAGAL
BIENESTAR EMOCIONAL // AUTOCUIDADO
REGULACIÓN EMOCIONAL // AUTOAYUDA
PSICOLOGÍA PRÁCTICA // HERRAMIENTAS PARA LA ANSIEDAD // LIBRO SOBRE ANSIEDAD // GUÍA CONTRA EL PÁNICO // SALUD MENTAL // RELAJACIÓN INMEDIATA // TÉCNICAS DE GROUNDING
CUERPO Y MENTE // NERVIOSISMO EXTREMO
RECUPERACIÓN EMOCIONAL // PSICOSOMÁTICO

Sinopsis

Soluciones rápidas e inmediatas para frenar el pánico al instante. Si tienes que lidiar con los ataques de pánico, puedes tener la sensación de que el mundo se está cerrando a tu alrededor y te está asfixiando. El corazón se te acelera, no notas tus manos ni tus pies e incluso puede que te cueste hablar. Aunque sepas que todo es mental, no puedes sacarte de encima la certeza de que algo malo va a pasar. Esta es la razón por la que necesitas soluciones rápidas e inmediatas que te ayuden a sentirte mejor enseguida. Los sencillos consejos y ejercicios que encontrarás en este libro te ayudarán antes, durante y después del inicio del ataque de pánico o ansiedad. Descubrirás poderosas herramientas y prácticas corporales que te servirán para bajar el volumen de tus síntomas y para «reiniciar» tu cerebro y gozar de una paz duradera. Si estás dispuesto a detener un ataque al momento, relajar tu sistema nervioso y prevenir futuros episodios, esta guía de acción rápida puede ayudarte a seguir el camino correcto. «Ofrece poder y paz en un mundo que cada vez está más diseñado para abrumarnos y estresarnos». Seth Porges, coautor de *Our Polyvagal World*.

Libros relacionados:

