

A Cura do Trauma

Desenvolvimento Pessoal e Espiritual > Autoajuda

SINOPSE

O livro essencial do criador da terapia Experiência Somática

Os efeitos do trauma podem ser devastadores e afetar os nossos hábitos e a nossa forma de ver o mundo, comprometendo a vida familiar e as relações interpessoais. Podem até desencadear dores físicas e originar uma série de comportamentos autodestrutivos. Mas um trauma não tem de significar uma condenação eterna.

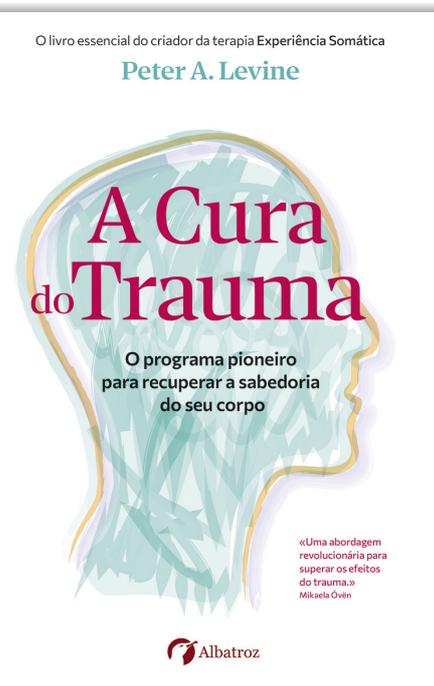
Baseado em décadas de investigação e de trabalho clínico, o psicólogo e psicoterapeuta Peter A. Levine desenvolveu o Método de Cura de Traumas em Doze Passos que combina exercícios físicos e mentais e que transformou as vidas de milhares de pessoas.

Neste livro, Peter Levine oferece uma nova perspetiva sobre os sintomas originados por experiências traumáticas, ajudando-o a libertar-se e a abraçar uma vida plena, sã e feliz.

SOBRE PETER A. LEVINE



PETER A. LEVINE estuda e trata sintomas de *stress* e trauma há 45 anos. É doutorado em Biofísica Médica, pela Universidade da Califórnia, em Berkeley, e em Psicologia, pela Universidade Internacional. É o criador da Experiência Somática (SE), uma abordagem naturalista para a cura do trauma. Trabalhou e ensinou em centros de tratamento, hospitais e clínicas de dor em todo o mundo. Foi médico especialista em *stress* na NASA, durante o programa "Space Shuttle" e fez parte da força de trabalho "Psychologists for Social Responsibility" do Institute for World Affairs e da "Presidential Initiative on Responding to Large-Scale Disasters and Ethno-Centric Warfare" da Associação Americana de Psicologia. Os seus livros já foram publicados em mais de 22 países e, em 2010, recebeu um Lifetime Achievement Award da Associação Americana de Psicoterapia Corporal.



DETALHES DO PRODUTO

Título

A Cura do Trauma

ISBN

978-989-739-350-1

EAN

03870.10



Código

03870

Formato

152 x 235 (mm)

N.º Páginas

136

Capa

Capa mole

Preço s/ IVA

13,585 €

IVA

6 %

PVP

14,40 €

CRÍTICAS

«Uma abordagem revolucionária para superar os efeitos do trauma.»

Mikaela Óvën

ARGUMENTOS DE VENDA

- Uma abordagem prática e um bom ponto de partida para o processo de recuperação de experiências traumáticas;
- O autor é psicólogo, terapeuta e professor na Universidade da Berkeley, com décadas de experiência;
- Criador da terapia "Experiência Somática", partilha orientações guiadas, em 12 passos, com exercícios físicos e mentais;
- Livros sobre os temas da ansiedade, trauma, depressão, *stress*, têm cada vez mais procura e bons resultados no mercado;
- A saúde mental é uma preocupação premente na sociedade e as estatísticas são cada vez mais preocupantes.