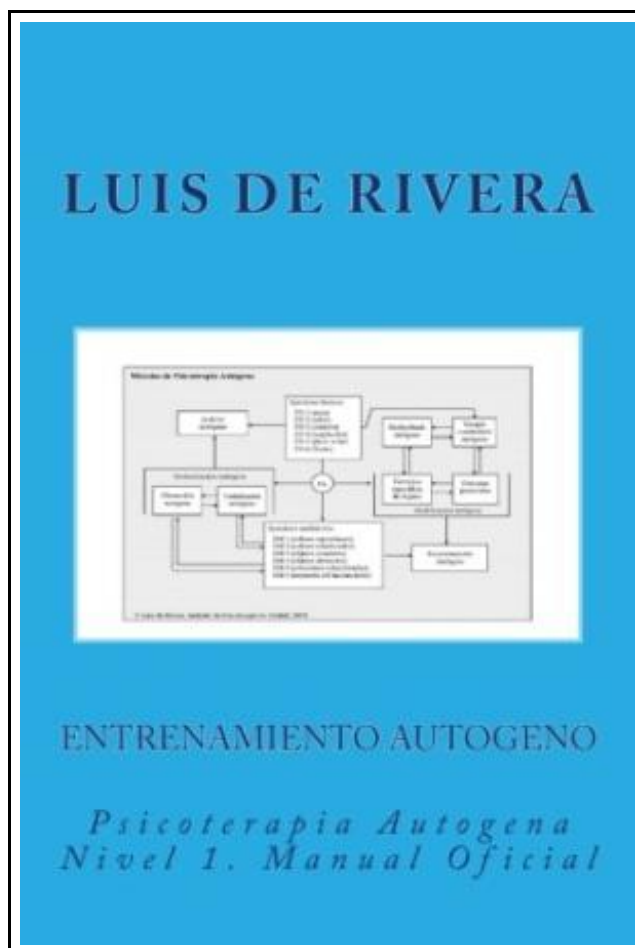


ENTRENAMIENTO AUTÓGENO



Filesize: 8.62 MB

Reviews

These types of book is the greatest ebook readily available. I was able to comprehend every little thing using this published e pdf. I realized this pdf from my dad and i encouraged this publication to discover.

(Dr. Porter Mitchell)

ENTRENAMIENTO AUTÓGENO



To download **ENTRENAMIENTO AUTÓGENO** eBook, remember to follow the web link below and download the file or gain access to other information which are have conjunction with ENTRENAMIENTO AUTÓGENO ebook.

AUTOR EDITOR, 2015. Rústica. Book Condition: Nuevo. Dust Jacket Condition: Nuevo. 1ª. La psicoterapia autógena es un tratamiento psicológico de orientación psicofisiológica, cuya acción se ejerce mediante la activación de procesos naturales de autorregulación y de neutralización de experiencias traumáticas. Sus orígenes se remontan a los estudios del fisiólogo alemán Oskar Vogt sobre el sueño y la hipnosis a finales del siglo XIX. En 1930, otro médico alemán, Johannes Heinrich Schultz, perfeccionó la técnica y creó el Entrenamiento Autógeno (Autogenic Training). Desde entonces, la psicoterapia autógena se viene desarrollando por aposición progresiva de nuevos métodos y técnicas, que aplican sus principios científicos básicos a la clínica psicosomática y psicoterapéutica. Los ejercicios básicos del entrenamiento autógeno inducen un estado especial de conciencia, que se acompaña de sentimientos de serenidad y de aumento de la amplitud mental. Su práctica regular mejora el equilibrio neurovegetativo, la resiliencia y la creatividad, por lo que, además de sus aplicaciones clínicas, tiene interés para estudiantes, deportistas, artistas y, en general, para todo aquel que quiera desarrollar su potencialidades. En la actualidad, se considera una de las principales terapias por inducción de estados ampliados de conciencia, junto con el yoga, el mindfulness y otras técnicas de meditación de origen oriental, de las que difiere por ser sus orígenes clínicos, en lugar de religiosos. Además de un procedimiento eficaz para la reducción del estrés, los métodos autógenos están especialmente indicados en el tratamiento de trastornos psicosomáticos y de ansiedad, el trastorno de estrés posttraumático, cuadros depresivos relacionados con experiencias de duelo y trastornos severos de la personalidad. Sus aplicaciones extraclínicas incluyen el tratamiento preventivo de las tensiones de la vida cotidiana, el estrés laboral y el aumento de la productividad, los deportes de competición y la preparación para situaciones extremas, como el entrenamiento de astronautas. 225 grms. LIBRO.



Read ENTRENAMIENTO AUTÓGENO Online



Download PDF ENTRENAMIENTO AUTÓGENO



Download ePub ENTRENAMIENTO AUTÓGENO

Other Books



[PDF] Ideology of Death: Why the Holocaust Happened in Germany

Follow the hyperlink beneath to get "Ideology of Death: Why the Holocaust Happened in Germany" file.

[Read Document »](#)



[PDF] Estrellas Peregrinas Cuentos de Magia y Poder Spanish Edition

Follow the hyperlink beneath to get "Estrellas Peregrinas Cuentos de Magia y Poder Spanish Edition" file.

[Read Document »](#)



[PDF] Harts Desire Book 2.5 La Fleur de Love

Follow the hyperlink beneath to get "Harts Desire Book 2.5 La Fleur de Love" file.

[Read Document »](#)



[PDF] The Secret That Shocked de Santis

Follow the hyperlink beneath to get "The Secret That Shocked de Santis" file.

[Read Document »](#)



[PDF] A Dog of Flanders: Unabridged; In Easy-to-Read Type (Dover Children's Thrift Classics)

Follow the hyperlink beneath to get "A Dog of Flanders: Unabridged; In Easy-to-Read Type (Dover Children's Thrift Classics)" file.

[Read Document »](#)



[PDF] El Desaf

Follow the hyperlink beneath to get "El Desaf" file.

[Read Document »](#)



[PDF] Ip Man Wing Chun Basics (the movie Ip Man director Sin Kwok. Ip Man master(Chinese Edition)

Click the web link under to get "Ip Man Wing Chun Basics (the movie Ip Man director Sin Kwok. Ip Man master(Chinese Edition)" PDF document.

[Save ePub »](#)



[PDF] Oxford Reading Tree Read with Biff, Chip, and Kipper: Phonics: Level 2: The Fizz-buzz (Hardback)

Click the web link under to get "Oxford Reading Tree Read with Biff, Chip, and Kipper: Phonics: Level 2: The Fizz-buzz (Hardback)" PDF document.

[Save ePub »](#)



[PDF] Adult Coloring Books Reptiles: A Realistic Adult Coloring Book of Lizards, Snakes and Other Reptiles

Click the web link under to get "Adult Coloring Books Reptiles: A Realistic Adult Coloring Book of Lizards, Snakes and Other Reptiles" PDF document.

[Save ePub »](#)



[PDF] New KS2 English SAT Buster 10-Minute Tests: Grammar, Punctuation & Spelling (2016 SATs & Beyond)

Click the web link under to get "New KS2 English SAT Buster 10-Minute Tests: Grammar, Punctuation & Spelling (2016 SATs & Beyond)" PDF document.

[Save ePub »](#)



[PDF] Nautical Coloring Book: An Advanced Adult Coloring Book of Nautical, Maritime and Seaside Scenes

Click the web link under to get "Nautical Coloring Book: An Advanced Adult Coloring Book of Nautical, Maritime and Seaside Scenes" PDF document.

[Save ePub »](#)



[PDF] Anna's Fight for Hope: The Great Depression 1931 (Sisters in Time Series 20)

Click the web link under to get "Anna's Fight for Hope: The Great Depression 1931 (Sisters in Time Series 20)" PDF document.

[Save ePub »](#)