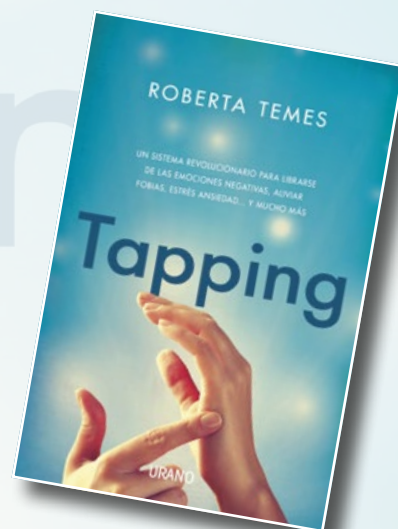


Llega a nuestro país un método fácil y de resultados sorprendentes en el tratamiento del malestar emocional.

TAPPING

El *tapping* es una técnica que consiste en golpear muy suavemente con los dedos en secuencias específicas sobre determinadas zonas del cuerpo, aquellas que corresponden a los distintos meridianos de energía, con el fin de restaurar el equilibrio emocional. Sin medicación, sin terapia de conversación y en tan sólo unos minutos el paciente puede librarse de años de síntomas en una única sesión autoadministrada.



Este libro único en su género, ofrece por primera vez instrucciones específicas para tratar cada uno de los trastornos emocionales más extendidos en nuestra sociedad, como el miedo a hablar en público, ansiedad y depresión, estrés, sentimiento de culpa... Basado en los mismos principios que la acupuntura, la doctora **Roberta Temes** desarrolla las bases del *tapping* y nos enseña cómo aplicarlo. Únicamente hay que poner la atención en el problema que deseamos superar y golpear ligeramente con uno o varios dedos la zona indicada de la cara, el torso o las manos. De esta manera conseguiremos reactivar los flujos de energía y solventar un amplio rango de problemas.

Avalado por psicólogos y psiquiatras con muchos años de experiencia, el *tapping* es el método definitivo para dejar atrás las emociones dolorosas. Sencillo, rápido, y tan seguro que hasta los niños se pueden beneficiar de sus efectos.

ROBERTA TEMES



Doctorada en psicología, psicoterapeuta con más de treinta y cinco años de experiencia y miembro de la Downstate Medical School de Nueva York, Roberta Temes empleaba técnicas de terapia psicodinámica y cognitivo conductistas hasta que descubrió los espectaculares resultados del método *tapping* con una de sus pacientes. Actualmente está especializada en esta técnica de liberación emocional que aplica en su consulta de Nueva Jersey. Además es autora de varios libros sobre psicología y bienestar, da clases en escuelas médicas y desarrolla diferentes colaboraciones editoriales.

TAPPING

Roberta Temes

Sello: Urano

Colección: Técnicas Corporales

P.V.P.: 13€ • 224 páginas

Lanzamiento: enero de 2014



URANO