

## ESCUELA DE VALIENTES

Vanesa Arauz

LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD COMO CAMINO DE CRECIMIENTO PERSONAL

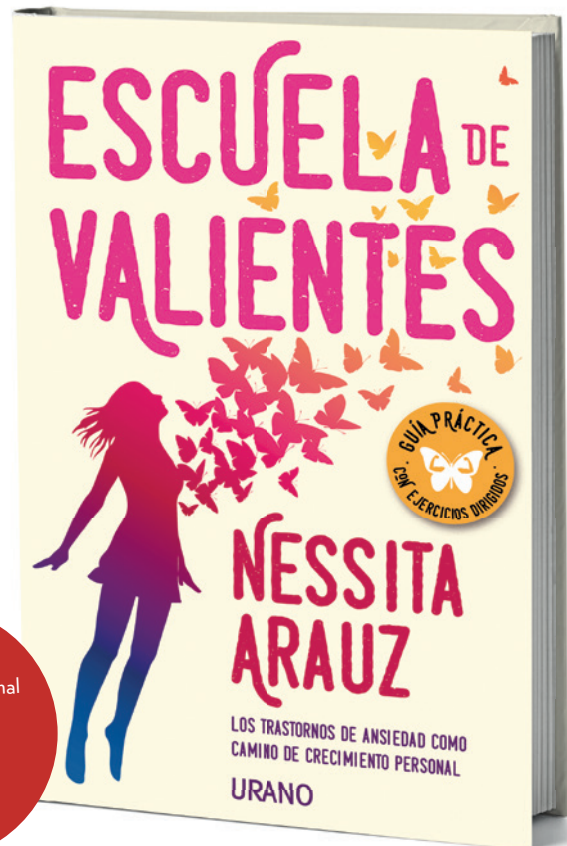
**Nessita Arauz, que superó un grave trastorno de pánico con agorafobia y hoy es doctora en neurociencias, se basa en su propia trayectoria vital y profesional para ofrecernos una nueva perspectiva: el miedo, una oportunidad de superación y aprendizaje.**

Crisis de pánico, agorafobia, hipocondría, sensación de irrealidad... El miedo patológico adopta muchas formas, todas ellas desagradables para quien las sufre y a menudo incapacitantes.

Arauz, todo un referente en gestión emocional y manejo de la ansiedad, comparte su testimonio y el de otras personas para acompañar, comprender y, sobre todo, motivarlas.

Los trastornos asociados al miedo, afirma la autora, no son más que una respuesta inadecuada a una nueva percepción, propia de un despertar de la conciencia. **Con un planteamiento revolucionario, Nessita Arauz aborda el miedo patológico no como una enfermedad, sino como una sensibilidad extrema**, característica de personas en posesión de un desarrollado sistema neurosensorial.

Detrás de un trastorno de ansiedad existe siempre una enorme oportunidad de superación personal y aprendizaje. Gracias a las herramientas de la plasticidad neuronal,



Colección:  
Crecimiento personal  
P.V.P.: 17€  
192 páginas  
Lanzamiento:  
mayo de 2019

la psicoeducación emocional, la PNL y otros recursos, puedes modificar las conexiones neuronales y descubrir un nuevo paradigma desde el que vivir las emociones.

Desde este nuevo paradigma, *Escuela de valientes* ofrece herramientas basadas en la neurociencia para reeducar la mente, modificar la bioquímica cerebral convertir una sintomatología incómoda en un despliegue de magia y capacidad. Una obra inspiradora basada en la premisa de que, tras un trastorno o episodio de pánico o ansiedad, se esconde una gran oportunidad de superación personal y aprendizaje positivo.



### Vanesa Arauz

Es una figura muy conocida en las redes sociales y en los medios de comunicación, doctora en neurociencias especializada en gestión emocional y manejo de la ansiedad, además de escritora, *coach* deportiva y atleta *fitness* con varias medallas. Superó un trastorno de pánico con agorafobia y, desde hace años, se dedica a ayudar a las personas a dejar atrás problemas emocionales vinculados a la ansiedad en seminarios y consulta. Es máster en Life-Coaching, Neurosciences and Emotional Psycho Education por la Universidad de Florida, naturópata titulada y autora de dos libros anteriores, *Vivir sin ansiedad* y *Fitness emocional*.