

ENTRENAMIENTO AUTÓGENO



Filesize: 6.24 MB

Reviews

*I just started looking over this ebook. It is actually rally fascinating throgh reading period of time. You wont really feel monotony at anytime of your time (that's what catalogues are for about when you request me).
(Miss Naomie Kohler PhD)*

ENTRENAMIENTO AUTÓGENO



To get **ENTRENAMIENTO AUTÓGENO** eBook, make sure you refer to the button listed below and download the file or gain access to additional information which might be 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](#)

Related eBooks



[PDF] Sid's Nits: Set 01-02

Click the hyperlink listed below to download and read "Sid's Nits: Set 01-02" file.

[Download Book »](#)



[PDF] Sid's Pit: Set 01-02

Click the hyperlink listed below to download and read "Sid's Pit: Set 01-02" file.

[Download Book »](#)



[PDF] Tim's Din: Set 01-02

Click the hyperlink listed below to download and read "Tim's Din: Set 01-02" file.

[Download Book »](#)



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

Click the hyperlink listed below to download and read "Estrellas Peregrinas Cuentos de Magia y Poder Spanish Edition" file.

[Download Book »](#)



[PDF] Harts Desire Book 2.5 La Fleur de Love

Click the hyperlink listed below to download and read "Harts Desire Book 2.5 La Fleur de Love" file.

[Download Book »](#)



[PDF] The Secret That Shocked de Santis

Click the hyperlink listed below to download and read "The Secret That Shocked de Santis" file.

[Download Book »](#)

**[PDF] Penelope s Postscripts (Dodo Press)**

Follow the link beneath to read "Penelope s Postscripts (Dodo Press)" PDF file.

[Download ePub »](#)

**[PDF] Houdini's Gift**

Follow the link beneath to read "Houdini's Gift" PDF file.

[Download ePub »](#)

**[PDF] Do Monsters Wear Undies Coloring Book: A Rhyming Children s Coloring Book**

Follow the link beneath to read "Do Monsters Wear Undies Coloring Book: A Rhyming Children s Coloring Book" PDF file.

[Download ePub »](#)

**[PDF] Children s Handwriting Book of Alphabets and Numbers: Over 4,000 Tracing Units for the Beginning Writer**

Follow the link beneath to read "Children s Handwriting Book of Alphabets and Numbers: Over 4,000 Tracing Units for the Beginning Writer" PDF file.

[Download ePub »](#)

**[PDF] The L Digital Library of genuine books(Chinese Edition)**

Follow the link beneath to read "The L Digital Library of genuine books(Chinese Edition)" PDF file.

[Download ePub »](#)

**[PDF] The Dog Who Loved Tortillas: La Perrita Que Le Encantaban Las Tortillas**

Follow the link beneath to read "The Dog Who Loved Tortillas: La Perrita Que Le Encantaban Las Tortillas" PDF file.

[Download ePub »](#)