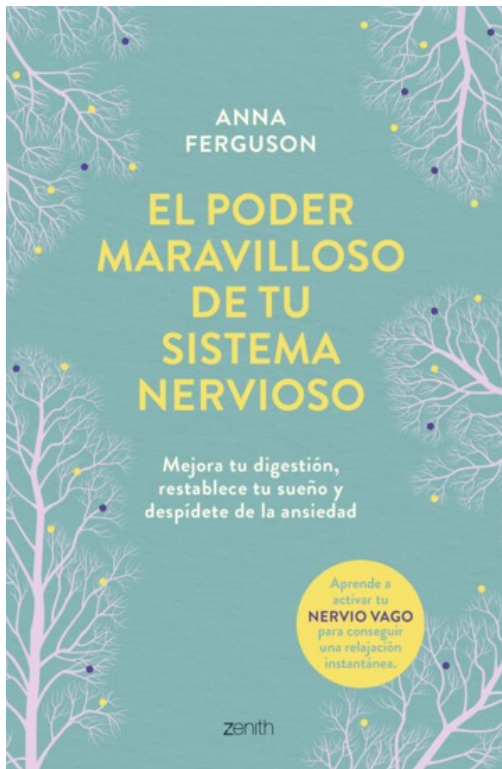




El poder maravilloso de tu sistema nervioso

Anna Ferguson

Aprende a controlar tu sistema nervioso a través de técnicas revolucionarias y disfruta de beneficios físicos y emocionales asombrosos.

Aprende a controlar tu sistema nervioso a través de técnicas revolucionarias y disfruta de beneficios físicos y emocionales asombrosos.

El sistema nervioso posee millones de ramificaciones por todo el cuerpo y desempeña un papel crucial en nuestra salud emocional. Saber activarlo resultará clave para mejorar tu sueño y digestión, aliviar la ansiedad y lograr una mayor capacidad de recuperación ante las posibles enfermedades crónicas.

Sentirse ansioso y desconectado son signos de un sistema nervioso desequilibrado. En esta guía imprescindible, Anna Ferguson nos ofrece un programa de tres fases, con herramientas y ejercicios sencillos basados en la ciencia de la Teoría Polivagal, para entrenar nuestro sistema nervioso a dejar de reaccionar de forma exagerada ante los factores estresantes del día a día.

Controlando el nervio vago, aprenderás a reconocer lo que te hace perder los nervios, eliminarás la ansiedad debilitante y ganarás en salud física y mental.

Fecha de publicación:
10/09/2024

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Anna Ferguson

Anna Ferguson (@annatheanxietycoach) es una destacada experta en salud mental y terapeuta especializada en la ansiedad. En Instagram (+250K), comparte herramientas prácticas y holísticas para romper las barreras y el estigma en torno a la salud mental. A través de su trabajo como asesora, conferenciante y autora, ofrece valiosos recursos a quienes luchan contra la ansiedad y se esfuerza por aportar su granito de arena al debate de la salud mental.