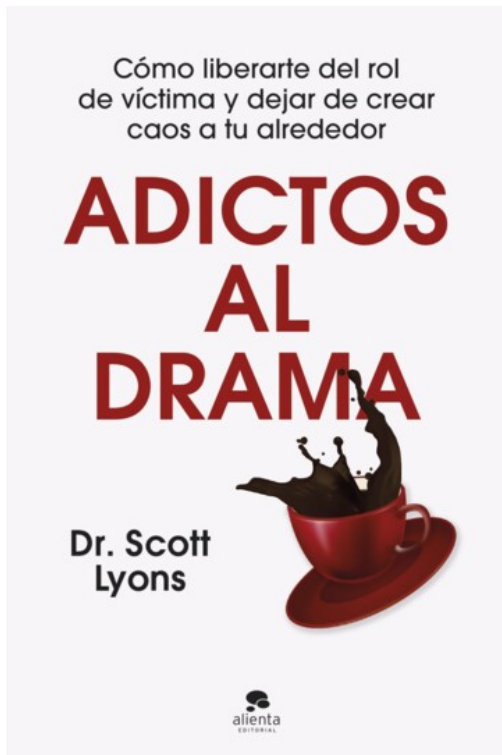




Fecha de publicación:
10/09/2025

Sello Editorial:
Alienta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.llao@planeta.es



Adictos al drama

Dr. Scott Lyons

Deja de creer que el universo conspira contra ti

Deja de creer que el universo conspira contra ti

El caos que muchas veces provocamos en nuestras vidas suele ser una forma inconsciente de buscar validación: queremos sentirnos vistos, escuchados, demostrar que nuestro sufrimiento importa. Adoptar el papel de víctima y centrarse en lo negativo que nos rodea puede parecer una vía para obtener empatía, pero lo que suele provocar es conflicto constante, agotamiento emocional y un aislamiento cada vez mayor. Y lo que suele esconder es un dolor biológico, psicológico y social mucho más profundo.

En estas páginas, el doctor Scott Lyons reconoce sin pudor que también ha sido un rey del drama y sigue esforzándose por no depender del caos. Desde una perspectiva empática y comprensiva, te acompaña en el proceso de reconocimiento de los patrones que te mantienen enganchado a las crisis y sujeto a altos niveles de estrés así como a identificar los traumas sin resolver que pueden haber activado este tipo de patrones tóxicos.

Con una mirada transformadora y el humor que le caracteriza, no sólo identifica los efectos somáticos del dramatismo, sino que revela las cinco etapas que deben transitarse para alcanzar la sanación y reconectar con uno mismo.

Dr. Scott Lyons

Scott Lyons es licenciado en Psicología Holística, educador y autor. Doctor en Osteopatía y especialista en medicina cuerpo-mente, acompaña a sus pacientes en la superación de ciclos de dolor, creencias limitantes y trauma. Durante los últimos veinte años, ha ayudado a más de medio millón de personas en todo el mundo a aliviar el estrés y recuperar la vitalidad.

Como *coach* ejecutivo y consultor en bienestar, ha trabajado con destacados líderes y CEO. Es el creador de The Embody Lab, la mayor plataforma de formación *online* en terapias de trauma basadas en el cuerpo, y desarrollador de Somatic Stress Release™, un proceso holístico para restaurar la resiliencia biológica. También es presentador del podcast *The Gently Used Human*.