

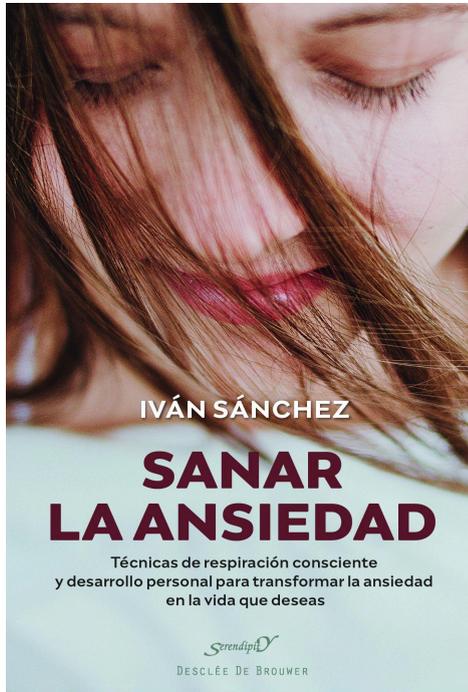


Desclée De Brouwer



## DOSIER DE PRENSA

---



### Sanar la Ansiedad Técnicas de respiración consciente y desarrollo personal para transformar la ansiedad en la vida que deseas

Iván Sánchez García

Formato:	rústica con solapas
Tamaño:	140x210mm
Núm. de pág.:	192
PVP:	14€
ISBN:	9788433032430
Categoría:	crecimiento personal

## SINOPSIS

---

La ansiedad es una reacción natural de la mente ante el cambio que experimenta la mayoría de las personas en algún momento de su vida. No se trata de una fuerza destructiva, sino de un proceso natural de crecimiento interno que nos ofrece la oportunidad de empezar a crear la vida que deseamos vivir.

Este libro está pensado como un método de autoexploración adaptado a todos los tipos de ansiedad para ayudarte no solamente a disolver el malestar que esta crea, sino a conseguir una transformación radical en tu vida.

Esta metodología de trabajo personal, basada en el Renacimiento y la respiración consciente, te ofrece un enfoque innovador y directo para que empieces a sentirte mejor desde la primera página del libro.

A través del trabajo con la respiración y de sencillos ejercicios prácticos, *Sanar la ansiedad* te guiará paso a paso para que puedas transformar la incomodidad y la inquietud de este proceso en un sentimiento de paz y renovada emoción por vivir y descubrirte a ti mismo.



## EL AUTOR

---

**Iván Sánchez** es terapeuta de respiración consciente y director de la Escuela de Renacimiento y Desarrollo Personal Renacer.

Licenciado en filosofía (Universidad de Sevilla, 2002), después de una extensa formación en diferentes metodologías de trabajo interno se especializó en el acompañamiento terapéutico con Renacimiento y respiración consciente.

Ha sido alumno, asistente y traductor del creador del Rebirthing Breathwork, Leonard Orr, y es miembro de Rebirthing Internacional España desde 2012.



## FRASES DESTACADAS DEL LIBRO

---

- «Así pues, si en este momento de tu vida estás atravesando un proceso de ansiedad recuerda que estás sintiendo los calores más agobiantes del proceso, y que después de un tiempo todos los síntomas van a empezar a suavizarse».
- «La ansiedad es una forma en la cual el alma se comunica con nosotros cuando nuestros pensamientos hacen demasiado ruido como para que podamos recibir sus consejos».
- «Escúchate a ti mismo: es el momento de empezar a buscar las respuestas dentro de ti, a confiar en tu propio criterio y dejar de preocuparse por la opinión que otras personas puedan tener sobre ti».

**Para concertar una entrevista con Iván Sánchez, no dudes en contactar.**

**¡Que tengas un buen día!**

Bibiana Ripol - 93 368 84 66 - 607 71 24 08 - [bibiana@ripol.es](mailto:bibiana@ripol.es)

Laia Falcó - 633 30 06 77 - [prensa2@bibianaripol.com](mailto:prensa2@bibianaripol.com)

