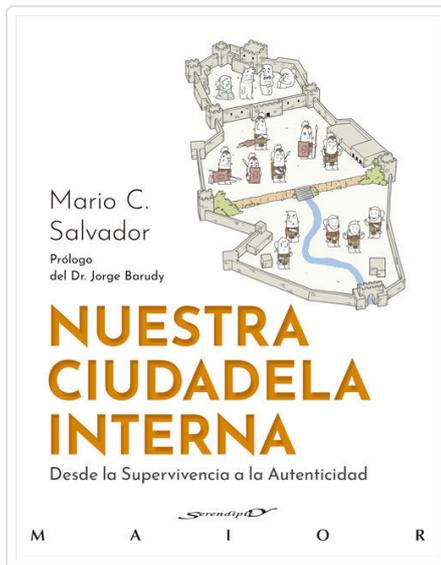


NUESTRA CIUDADELA INTERNA



MARIO C SALVADOR

SINOPSIS

Nuestra Ciudadela Interna es una invitación a recorrer el mapa de nuestro desarrollo interior y emprender un viaje hacia una vida más auténtica, en sintonía con nuestra naturaleza esencial.

A lo largo de sus páginas, el autor nos guía por un proceso de comprensión y transformación personal, con una mirada honesta, crítica y profundamente humana.

En el primer capítulo, se exploran los mecanismos de supervivencia que condicionan nuestras emociones y decisiones. Se abordan también las claves para sanar el dolor emocional y reconectar con nuestro bienestar, cuestionando los modelos de vida que hemos adoptado y que, con frecuencia, no honran nuestra verdadera naturaleza.

El segundo capítulo ofrece una potente metáfora: nuestras defensas psicológicas son como ciudadelas, construcciones internas que levantamos para protegernos del mundo exterior. A través de un modelo claro y numerosos ejemplos reales, se explica cómo esas estructuras se forman, cómo actúan y cómo podemos empezar a liberarnos de ellas.

En el tercer capítulo, el autor nos muestra cómo es posible vivir desde la integración y la autenticidad. Propone un enfoque vital que nos permite reconectar con nuestro verdadero yo y encontrar un sentido profundo en la experiencia de existir.

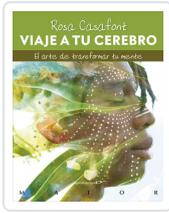
Una obra lúcida y reveladora para quienes buscan comprenderse, sanar y vivir con mayor plenitud.

Mario C. Salvador Psicólogo y especialista en psicología clínica, es codirector de ALECES, Instituto de Psicoterapia Integradora del Trauma y de Brainspotting España. Tiene 40 años de experiencia en la práctica de la psicoterapia. Es cocreador, formador y supervisor en Modelo Aleceia de Psicoterapia de Reprocesamiento del Trauma, Analista Transaccional (EATA-ITAA), y Formador Senior en Brainspotting por BTI. Es Formador Internacional en estas disciplinas para España, Brasil, Italia, Eslovenia, Ecuador, Rumanía, Rusia y Austria. Actual presidente de la Asociación Ibérica de Brainspotting y Tesorero de la Asociación Iberoamericana de Psicotrauma (AIBAPT); Conferenciante y auto...



Editorial	DESCLEE DE BROUWER S.A., EDITORIAL
Materia	PSICOLOGIA
Colección	SERENDIPITY MAIOR
EAN	9788433039576
Status	Disponible
Páginas	510
Tamaño	220x170x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	19,00€
Fecha de lanzamiento	14/08/2025

Títulos relacionados



VIAJE A TU CEREBRO Nº 69
CASAFont I
VILAR, ROSA



VOCES DEL CUERPO, LAS Nº 8
BRADDOCK



QUIEN SOY ? Nº 72
SALVADOR,
MARIO/BOURQUIN,
PETER



VIDA MAESTRA,
LA Nº 14
TORO, JOSE MARIA