



“El dolor físico y el dolor emocional nos hacen parar y detenernos en el transcurso de la vida. Esta obra te acompaña en el proceso de soltar el Dolor”.

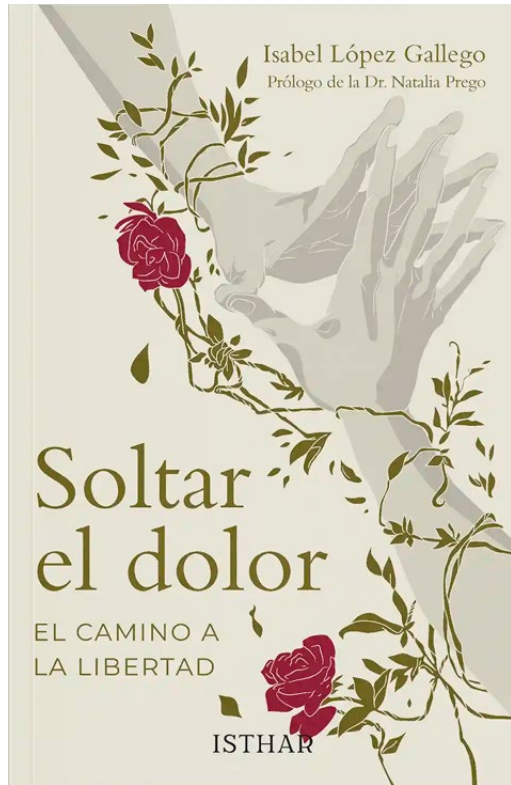


ISABEL LÓPEZ GALLEGO

Nació en Miranda de Ebro, en Burgos, pero se crió y creció en la capital Aragonesa de Zaragoza. Actualmente presta sus servicios en el área de la salud como Técnico Superior en laboratorio de diagnóstico clínico.

Impulsora del cambio interior, desarrollando un especial interés por el crecimiento personal y espiritual, ha fundado y administrado diversas páginas en las redes sociales, llegando a miles de personas cada día, estando especialmente agradecida a la página de Facebook “TODO ES PERFECTO”, donde colabora con otras tres personas, y que actualmente cuenta con más de 300.000 seguidores.

Después de sus anteriores publicaciones: *Yo soy el cambio*, *Vivir en gratitud* y *La conciencia de ser padres*, publica *Soltar el dolor*.



Título libro: Soltar el dolor
Subtítulo: El camino a la libertad
Autora: Isabel López Gallego
ISBN: 978-84-19619-77-8
Encuadernación: Rústica
Nº de páginas: 335 aprox.

Tamaño: 14x21,5cm
PVP: 15,95€
P. sin IVA: 15,34€
Categoría: B
IBIC: VFJ; VS; DNXR

CLAVES DE VENTA

1 – Las enfermedades psicosomáticas pueden aparecer debido a fuertes “cargas psicológicas como traumas, angustia o ansiedad persistentes” (Deutsches Hospital, 2021). **Situaciones traumáticas**, enfermedades, pérdidas de seres queridos, rupturas, desempleos, conflictos, etc. son retos comunes a todos en nuestra vida, es fácil quedarse anclado a ese sufrimiento, y sin saber cómo gestionar todas esas emociones que están asociadas a ese dolor guardado en nuestro interior.

2 – La autora narra en primera persona su camino a través de **la enfermedad y la aceptación del dolor**. Desde el **dolor emocional** hasta su **manifestación en el cuerpo físico**, Isabel profundiza en los motivos y el origen de este dolor. Dolor como vehículo de comunicación para interpretar los mensajes de nuestro cuerpo. Una comprensión profunda de aquello que te pasa, aquello que te limita y te hace vivir sin ser tu máximo potencial.

3 – Isabel López Gallego es co-creadora de la página de Facebook “TODO ES PERFECTO” que cuenta con **más de 350.000 seguidores**.

TAGS

DOLOR, ENFERMEDAD, SUPERACIÓN PERSONAL, AUTOAYUDA, SUFRIMIENTO, ACEPTACIÓN, MENTE, CUERPO, ISABEL LÓPEZ GALLEGO, GRATITUD



SINOPSIS

El dolor es una dura experiencia que todos atravesamos en algún momento de nuestras vidas, a veces no sabemos cómo soltarlo y abrimos a sentir, nos resistimos a esa experiencia, nos da miedo afrontarlo, nos resulta muy incómodo y nos genera mucho malestar, llegando incluso a negarlo, lo que nos origina un gran sufrimiento interior. Mi experiencia con el dolor crónico fue abrumadora, a través de la artritis reumatoide, me hizo tocar fondo y descubrir muchas realidades que no podía ni lograba ver. El dolor además de todos esos malestares, con el tiempo a veces te da unos sabios mensajes. A través de estas páginas podrás aceptar ese dolor y soltarlo poco a poco, para no quedar anclado al sufrimiento, siempre habrá situaciones que nos causen dolor: enfermedades, pérdidas, traumas, conflictos, experiencias devastadoras como el maltrato infantil... y tu actitud es primordial para salir fortalecido y mejorado de estas situaciones porque quizás ese dolor vino a ti para mostrarte tu poder ilimitado y ese anhelado camino hacia tu libertad.

LIBROS DE LA MISMA AUTORA

