



Melinda, Powell

Melinda Powell es directora y cofundadora del Instituto de Investigación del Sueño (DRI), en el Reino Unido, que promueve la investigación sobre la relación entre los sueños y el bienestar físico, psicológico y espiritual. También es directora del Comité de Gestión del Centro de Atención y Educación Psicoterapia (CCPE). Anteriormente, fue vicepresidenta de la Asociación Internacional para el Estudio de los Sueños (IASD). Ha investigado extensamente los sueños lúcidos, desarrollando e impartiendo cursos y escribiendo artículos para una variedad de publicaciones. Nacida en el sur de California, ha vivido en Polonia y Suiza, y ahora reside en el Reino Unido, cerca de Oxford.

riverside
agency

La vida secreta de los sueños

Autor: Melinda, Powell

Koan

ISBN: 978-84-18223-36-5 / Rústica / 288pp | 140 x 210 cm

Precio: \$ 17.900,00

Una valiosa guía para explorar el maravilloso mundo de los sueños y comprenderlos desde su naturaleza científica, psicológica, artística y espiritual. A pesar de pasar casi un tercio de nuestras vidas durmiendo y soñando, muy pocas personas entienden el propósito de los sueños. Este libro nos enseña cómo aprovecharlos como fuente de orientación e inspiración para mejorar nuestro bienestar y descubrir un enfoque de la vida más saludable y equilibrado. En el «mundo desarrollado», casi la mitad de la población padece de trastornos de sueño. Nos hemos acostumbrado a vivir sin considerar los ritmos naturales del día y de la noche, los cambios estacionales o el equilibrio entre el hacer y el ser, la mente y el corazón, el cuerpo y el alma. El día comienza en disonancia con la naturaleza cuando despertamos artificialmente con el sonido del reloj despertador: ¡somos la única especie en hacerlo! En este libro, Melinda Powell, psicoterapeuta y cofundadora del Instituto de Investigación del Sueño, aborda la ciencia y el arte del dormir y soñar. Nos transmite una comprensión más profunda de los sueños y nos invita a revisarlos e interactuar conscientemente con ellos para explorar las maravillas de nuestro universo interior, el potencial de desarrollo humano que existe en ellos.

Una valiosa guía para explorar el maravilloso mundo de los sueños y comprenderlos desde su naturaleza científica, psicológica, artística y espiritual.