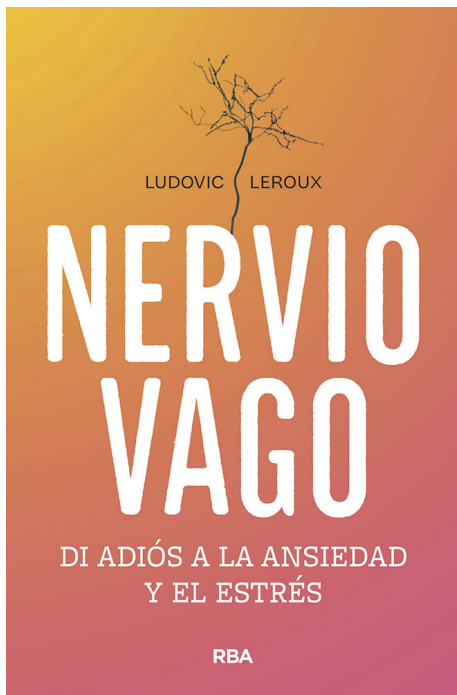




riverside
agency

Nervio vago

Autor: Ludovic, Leroux

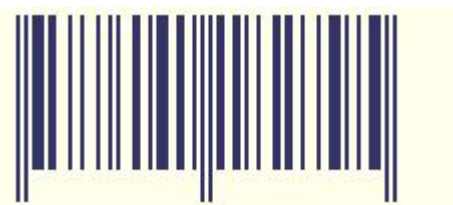
RBA

ISBN: 978-84-9118-279-5 / Rústica / 224pp | 140 x 213 cm

Precio: \$ 40.000,00

El nervio vago es el componente del sistema nervioso autónomo que se activa ante los peligros y se relaja en situaciones de calma. En condiciones óptimas, este nervio craneal nos lleva de un estado a otro ¿del estrés a la calma? de manera fluida y eficaz. Sin embargo, en situaciones de trauma o de estrés crónico, el nervio vago se desregulariza y ello lleva a sufrir un amplio abanico de dolencias físicas y psicológicas, desde la ansiedad y la depresión hasta el dolor de espalda y las migrañas. Este libro demuestra que es posible reprogramar el sistema nervioso autónomo para poner fin a los bloqueos inconscientes y pasar de vivir en modo supervivencia, con inseguridad y ansiedad, a vivir una vida plena en la que nos sentimos tranquilos, seguros y flexibles. Esto facilita que conectemos con el entorno y que podamos establecer vínculos sanos con los demás. Gracias a la teoría polivagal, podremos reconocer nuestros patrones desadaptativos, regular el sistema nervioso y finalmente salir de los mecanismos de protección y supervivencia que nos condicionan, nos limitan y nos impiden vivir plenamente. Aprende a estimular el nervio vago para regular la inseguridad y recobrar la confianza.

El nervio vago es el componente del sistema nervioso autónomo que se activa ante los peligros y se relaja en situaciones de calma. En condiciones óptimas, este nervio craneal nos lleva de un estado a otro ¿del estrés a la calma? de manera fluida y eficaz.



Ludovic, Leroux

Ludovic Leroux es coach de atletas de alto nivel y de empresas, conferenciante y formador. Experto en "neurobiología de la confianza" y creador de un método llamado Confianza Plena, que ofrece a empresas para mejorar la productividad de sus trabajadores. Autor de Nervio vago (2023) y J'arrête de me limiter grâce au nerf vague (2024).