

Exercícios para libertação do trauma



Um revolucionário novo método
para a recuperação de estresse e trauma



David Berceli

Exercícios Para Libertação do Trauma

Exercícios para Libertação do Trauma - Um revolucionário novo método para a recuperação de estresse e trauma. Os Exercícios para Libertação do Trauma (ELT) descritos nesse livro foram projetados especialmente com essa finalidade. Esses exercícios são seguros e podem ser praticados pelo indivíduo, pela família, pelos grupos de apoio, pela comunidade local ou por populações em grande escala. Eles foram especialmente projetados para despertar processos naturais de cura que estão geneticamente codificados no nosso corpo humano e, portanto, podem ser aplicados a pessoas de diferentes culturas de todo o mundo. Apesar de simples de fazer, esses exercícios despertam profundo alívio crônico, as pessoas que estiveram se recuperando de traumas graves devem fazer esses exercícios com ajuda e supervisão de um profissional. O método ELT (TRE - Tension and trauma releasing exercises), foi criado pelo americano e Psicoterapeuta David Bercei, Ph. D. pela Universidade do Arizona. Ele é consultor internacional em questões relacionadas com a superação do estresse e do trauma. A metodologia vem sendo aplicada no mundo inteiro a mais de 15 anos.

[Clique aqui para obter este livro](#)