

Jose Pérez Martínez. TRATA EL ESTRÉS CON PNL.

Madrid, Editorial Universitaria Ramón Areces, 2017. 128 pp.

ISBN 9788499612591. Idioma. Español.

Colección Neuromanagement - PNL.

Coordinar: Gustavo Bertolotto Vallés.

La Programación Neurolingüística es la escuela del cómo y por tanto la técnica idónea para ayudarnos a conocer cómo nos afecta y cómo podemos prevenir el estrés, **no es el estrés lo que nos mata, es nuestra reacción al mismo.**

Dicha reacción puede ser regulada modificando la representación mental con la que se manifiesta y dotándola de un nuevo significado que nos reorienta hacia pensamientos y actitudes de relajación y serenidad, antítesis de la tensión que el estrés provoca. Esta técnica es una de las especialidades de la PNL y su conocimiento y aplicación posibilitan ese resultado.

En los tiempos que vivimos, rodeados de multitareas y donde el bombardeo de informaciones nos aleja de nuestro centro y nos lleva a perdernos de nosotros mismos, las técnicas propuestas en este libro nos ayudan a recordar que somos seres humanos y no *haceres* humanos.

José Pérez expone los procesos del estado de estrés y sus consecuencias. Describe las técnicas y estrategias que te facilitarán controlar el estrés para que él deje de controlarte a ti. Además, podrás comprobar que los factores que te someten al estrés, se originan en cómo te relacionas contigo mismo y en cómo lideras tu mundo de relación.

El autor aúna en este libro sus conocimientos como médico, su maestría como profesor, su especialización como sofrólogo clínico, su experiencia de más de 30 años sanando la mente y el cuerpo y su sabiduría sobre la vida, resultado de la interrelación de todas las anteriores.