

# Insomnio

publicado a la(s) 02/04/2013 13:57 por M<sup>a</sup> Blanca Gimeno Pons [ actualizado el 28/09/2013 04:18 por Jorge López ]

**Problemas de INSOMNIO**

*Incapacidad para relajarse. Sentirse inseguro e incapaz de dejar ir. Preocuparse, darle vueltas a las cosas una y otra vez en la cabeza, analizar las situaciones. Sentirse disperso, temeroso, ansioso, en guardia. Albergar sentimientos de culpa y resentimiento.*

**Del libro: EL LENGUAJE SECRETO DE TU CUERPO**



de la sanadora internacional  
**INNA SEGAL**,  
(Proximamente en Madrid 27 y 28 Abril)  
<http://www.blancama.org>

Insomnio:  
Incapacidad para relajarse. Sentirse inseguro e incapaz de dejar ir. Preocuparse, darle vueltas a las cosas una y otra vez en la cabeza, analizar las situaciones. Sentirse disperso, temeroso, ansioso, en

guardia. Albergar sentimientos de culpa y resentimiento.

Problemas de Insomnio Extraído del best-seller

["El lenguaje secreto de tu cuerpo"](#)

La guía esencial para la Salud y el Bienestar

de la sanadora internacional [INNA SEGAL](#)

[Próximos cursos de INNA SEGAL en España \(haz click aquí\)](#)

Información: Blanca Gimeno  
676580930, 938029075, [blanca@blancama.org](mailto:blanca@blancama.org)

Categorías: Terapias alternativas para el Insomnio, Medicina alternativa para el Insomnio.