

## **La doctora Carina Povarchik comparte su método del metabolismo del dolor emocional en la trilogía 'DAR'**

**Los lectores aprenderán a gestionar el dolor y a encontrar su misión a través de un método sencillo e interactivo que cambiará su manera de estar en el mundo**

La escritora Carina Povarchik presenta el método del metabolismo del dolor emocional a lo largo de los tres volúmenes que conforman la trilogía DAR: Donde todo comienza, Atando cabos del destino y Reconócete ¿a qué has venido?, publicados por la editorial Punto Rojo Libros.

La trilogía viene avalada por su arrollador éxito de ventas, que ha alcanzado ya su cuarta edición.

A lo largo de los tres libros, los lectores conocerán la historia de su protagonista Laura, que ha debido enfrentarse a una serie de situaciones muy dolorosas con las que empatizarán inmediatamente y se verán identificados.

Además, quienes se asomen a las páginas de estos libros podrán acompañar a Laura en este camino tan transformador, pues la autora plantea el método de una manera sencilla y completamente interactiva, con ejercicios al final de cada capítulo para poner en práctica todo lo aprendido.

"La idea de esta trilogía es invitar al lector a experimentar una historia cotidiana, que podría también ser su propia historia y cómo a través de diferentes caminos el personaje va logrando superar las dificultades de una manera práctica, simple y con una filosofía tangible al alcance de cualquier lector".

La escritora Carina Povarchik inicia este apasionante viaje con Donde todo comienza. En este libro invita a los lectores a utilizar la dificultad y el dolor como herramientas para sacar lo mejor de ellos mismos y a tomar el control de sus vidas.

"El dolor no es más una señal de que algo debe cambiar en ti. Lo difícil no es llevar a cabo el CAMBIO, sino el comprender la NECESIDAD de realizarlo. El ser humano tiende por naturaleza a preservarse en su zona de confort. El crecimiento implica cruzar los límites de esa zona de comodidad, significa muchas veces sacrificio, pérdida y miedo. Una vez que logramos vencer esas dificultades es donde viene el crecimiento y nos volvemos personas capaces de afrontar la vida y los cambios como algo positivo pues comprendemos que después de cada desafío nos espera una gran bendición".

En el segundo volumen, *Atando cabos del destino*, el lector aprenderá técnicas imprescindibles para seguir mejorando y entender en qué lugar y en qué momento vital se encuentra.

La obra concluye con el tercer libro, *Reconócete, ¿a qué has venido?*, en el que se plantea una de las pruebas más difíciles y, a la vez, transformadoras: aceptar el verdadero yo y atreverse a mostrarlo al mundo. Una vez liberados de todas las creencias limitantes, los lectores podrán por fin encontrar su misión en el mundo.

"El principal motivo por el cual resulta difícil encontrar el propósito de vida es porque las personas no se autoconocen a sí mismas. A través del *Metabolismo del Dolor Emocional* enseñé a las personas a navegar en su interior, a autodescubrirse tal cual son, eliminando los rótulos adquiridos, creencias limitantes y hábitos destructivos que impiden el autodesarrollo".

La trilogía es producto de la experiencia de la doctora Carina Povarchik aplicando este método en su propia vida con resultados muy positivos. Además, el trabajo y el compromiso de la escritora con el método no termina con los libros, sino que también se extiende a los talleres que imparte o a la organización del primer congreso mundial del *Metabolismo del Dolor Emocional*, donde se abordó el abuso narcisista y la dependencia emocional.

De la misma manera que Carina Povarchik se dio cuenta de que su misión en el mundo era transmitir su historia a la humanidad para que otros pudieran beneficiarse de ella, el lector conseguirá enfocarse y descubrir su misión.

La trilogía fascinará a todos los que decidan emprender este viaje iniciático que los transformará en personas completamente renovadas y preparadas para vivir con plenitud.

DAR, una trilogía que está revolucionando el género de la autoayuda y que ya está disponible en todas las librerías para los lectores más resueltos a dar un vuelco a su vida y, así, sanar y superar el dolor emocional.

**Datos de contacto:**

Editorial Tregolam  
Servicios editoriales  
918 675 960

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Literatura](#) [Medicina alternativa](#)

<https://www.notasdeprensa.es>