

Vincere il panico PDF

Raffaele Morelli



Questo è solo un estratto dal libro di Vincere il panico. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Raffaele Morelli
ISBN-10: 9788804665540
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3206 KB

DESCRIZIONE

Com'è possibile "curare" il panico? Questa è la domanda che si pongono tutte le persone che ricorrono alla psicoterapia dopo il fallimento degli psicofarmaci o che si rifiutano di ricorrere agli psicofarmaci perché non credono alla loro validità. Vincere il panico significa modificare un atteggiamento mentale ed essere disposti a rimescolare le carte della nostra vita, a ridiscutere il personaggio che siamo diventati, a non farci più ingabbiare dalle consuetudini e dai codici di un vivere sociale che non ci corrisponde più. L'attacco di panico non è altro che la spinta travolgente di questa forza sotterranea che ci richiama alla realtà, spazzando via come un'onda impetuosa i nostri castelli di sabbia, quei bastioni artificiali con cui crediamo di arginare l'inconscio. Il panico non va considerato dunque come un nemico da combattere, ma come una manifestazione della nostra parte più vitale e sana, che ci chiede di prenderci cura di noi stessi e di vivere un'esistenza in armonia con la natura profonda di ognuno di noi. Questo libro si basa sull'esperienza maturata in anni di ricerche e di training clinico nell'ambito dell'Istituto Riza di Medicina Psicosomatica. Unisce un'analisi filosofica e neurofisiologica con le storie reali di chi ce l'ha fatta e gli esercizi pratici per superare gli attacchi di panico e vincere per sempre questo disagio.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Vincere il Panico - Di R. Morelli e V. Caprioglio - Le parole per capirlo, i consigli per affrontarlo, cosa fare per guarirlo - Scoprilò sul Giardino dei Libri.

Acquista il libro Vincere il panico di Raffaele Morelli in offerta; lo trovi online a prezzi scontati su La Feltrinelli.

VINCERE IL PANICO è l'innovativo programma di Terapia Cognitivo Comportamentale online, del dottor Enrico ROLLA per il trattamento degli Attacchi di Panico.

VINCERE IL PANICO

[Leggi di più ...](#)