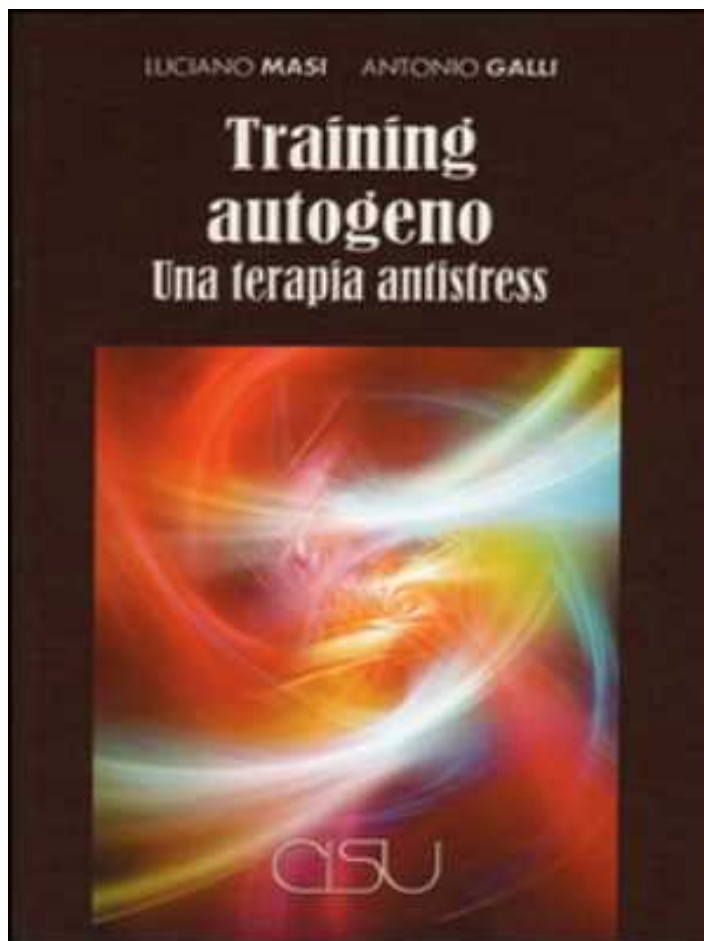


Tags: Training autogeno. Una terapia antistress libro pdf download, Training autogeno. Una terapia antistress scaricare gratis, Training autogeno. Una terapia antistress epub italiano, Training autogeno. Una terapia antistress torrent, Training autogeno. Una terapia antistress leggere online gratis PDF

Training autogeno. Una terapia antistress PDF

Luciano Masi



Questo è solo un estratto dal libro di Training autogeno. Una terapia antistress. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Luciano Masi
ISBN-10: 9788879756259
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3742 KB

DESCRIZIONE

Il concetto di stress è ormai entrato nel linguaggio comune, ma proprio questa diffusione ne ha fatto perdere il vero significato scientifico. Oggi si usa il termine con riferimento a situazioni molto diverse fra loro: stati di irritabilità, di insoddisfazione, di stanchezza, ecc. Di fronte a stimoli che suscitano paura tendiamo a mobilitare tutti i comportamenti per fronteggiare il pericolo. E importante avere una terapia che contrasti lo stress, sia sul nascere, sia in fase avanzata. Tutti gli esperimenti condotti assegnano al Training autogeno proprio questa caratteristica.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

CORSO DI TRAINING AUTOGENO DI J.H. SCHULTZ (Relativo ai 6 esercizi somatici di base o ciclo inferiore) Il training autogeno di Schultz è una tecnica antistress ...

Ogni terapia anti-stress presenta vantaggi e svantaggi. Psicoterapia breve. Il ricorso a una psicoterapia breve (cognitivo-comportamentale) può rappresentare una ...

PsicoCitta.it. Tecniche di Rilassamento - Training autogeno, Rilassamento muscolare progressivo, Yoga, Meditazione - Crescita personale

TRAINING AUTOGENO. UNA TERAPIA ANTISTRESS

[Leggi di più ...](#)