

Keywords: Curare l'ansia con la visualizzazione creativa libro pdf download, Curare l'ansia con la visualizzazione creativa scaricare gratis, Curare l'ansia con la visualizzazione creativa epub italiano, Curare l'ansia con la visualizzazione creativa torrent, Curare l'ansia con la visualizzazione creativa leggere online gratis PDF

Curare l'ansia con la visualizzazione creativa PDF

Sabrina Quattrini



Questo è solo un estratto dal libro di Curare l'ansia con la visualizzazione creativa. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Sabrina Quattrini
ISBN-10: 9788893324250
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 2875 KB

DESCRIZIONE

"Curare l'ansia con la visualizzazione creativa" è un manuale di self help che, attraverso numerosi esempi ed un percorso di esercizi pratici, fornisce gli strumenti per imparare a gestire e a superare i disturbi da ansia, panico e fobia sociale. Il calendario di tecniche ed esercizi proposti in questo libro è lo stesso sperimentato dall'autrice, che attraverso la propria testimonianza di guarigione vuole offrire una speranza e un incoraggiamento a quanti, oggi, soffrono di ansia e attacchi di panico. Vengono inoltre presentate alcune "strategie di pronto intervento" da utilizzare in quelle situazioni in cui si è più vulnerabili e l'attacco d'ansia sopraggiunge improvviso: quando siamo da soli, lontano da casa o in luoghi pubblici. Nel testo non mancano i numerosi riferimenti all'esperienza personale dell'autrice, dai primi sintomi comparsi nell'adolescenza, al supporto psicologico e all'approccio farmacologico, fino al momento in cui l'attenzione non verrà più diretta sul sintomo, ma sarà spostata sulla parte più intima dell'essere, là dove sorgono i conflitti emozionali, vera causa dei disturbi ansiosi.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Visualizzazione creativa Usa il potere dell'immaginazione per ... Scopri come utilizzare questo prodotto naturale per tingere e curare i ... la rabbia e l'ansia;

l'ansia, la depressione ed ... analisi, ragione, apprendimento accademico), sono passata a prendermi cura dell' ... creatività) con la visualizzazione creativa in ...

In attesa di creare l'ennesimo sito, mi sto appuntando rapide pratiche di immaginazione creativa... Di seguito ve ne riporto alcune... Come al Solito vi consiglio ...

CURARE L'ANSIA CON LA VISUALIZZAZIONE CREATIVA

[Leggi di più ...](#)