

Tags: L'autoterapia razionale-emotiva. Come pensare in modo psicologicamente efficace libro pdf download, L'autoterapia razionale-emotiva. Come pensare in modo psicologicamente efficace scaricare gratis, L'autoterapia razionale-emotiva. Come pensare in modo psicologicamente efficace epub italiano, L'autoterapia razionale-emotiva. Come pensare in modo psicologicamente efficace torrent, L'autoterapia razionale-emotiva. Come pensare in modo psicologicamente efficace leggere online gratis PDF

---

## **L'autoterapia razionale-emotiva. Come pensare in modo psicologicamente efficace PDF**

**Albert Ellis**



*Questo è solo un estratto dal libro di L'autoterapia razionale-emotiva. Come pensare in modo psicologicamente efficace. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.*



Autore: Albert Ellis  
ISBN-10: 9788859007593  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 3849 KB

## DESCRIZIONE

Com'è possibile affrontare lo stress, il disagio psicologico, l'ansia e la rabbia? Come si possono risolvere i più comuni problemi emotivi e comportamentali? La Terapia Razionale Emotiva Comportamentale (REBT) è una teoria e una prassi psicoterapeutica che negli ultimi decenni ha avuto un notevole influsso sulla psicologia clinica. La REBT ha alla base principi semplici, straordinariamente efficaci e facilmente trasmissibili. Il presupposto da cui parte Albert Ellis, uno dei più autorevoli psicoterapeuti del Novecento, è che, se noi riusciamo a pensare in modo razionale, cioè funzionale al nostro benessere, la forza traumatica di qualunque evento si svuota del suo potenziale ansiogeno. Varie forme di disagio psicologico ed emotivo non vengono determinate dalle caratteristiche dell'evento attivante in sé, ma dai pensieri, spesso distorti e irrazionali, per mezzo dei quali lo interpretiamo e gli assegniamo un significato esageratamente ostacolante. Il volume offre esercizi pratici e semplici da eseguire, e numerosi consigli per liberarsi dall'ansia eccessiva; superare i problemi emotivi; essere consapevoli dei propri sentimenti; cambiare convinzioni e comportamenti irrazionali.

**COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

Acquista l'eBook L'autoterapia razionale emotiva. Come pensare in modo psicologicamente efficace di Albert Ellis in offerta, scaricalo in formato epub o pdf su La ...

Acquista l'eBook L'autoterapia razionale emotiva. Come pensare in modo psicologicamente efficace di Albert Ellis in offerta, scaricalo in formato epub o pdf su La ...

Albert Ellis L'autoterapia razionale emotiva Come pensare in modo psicologicamente efficace Edizione italiana a cura di Mario Di Pietro Erickson

**L'AUTOTERAPIA RAZIONALE-EMOTIVA. COME PENSARE IN MODO  
PSICOLOGICAMENTE EFFICACE**

[Leggi di più ...](#)