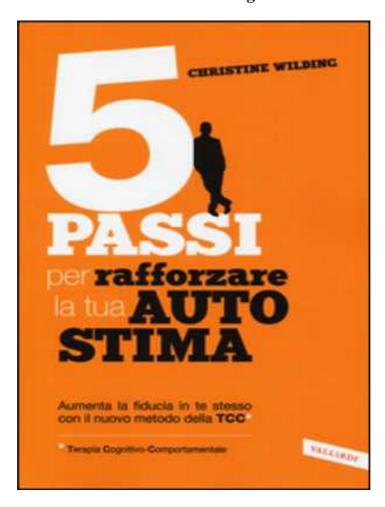
## 5 passi per rafforzare la tua autostima PDF Christine Wilding



Questo è solo un estratto dal libro di 5 passi per rafforzare la tua autostima. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Christine Wilding ISBN-10: 9788869870552 Lingua: Italiano

Dimensione del file: 2528 KB

## **DESCRIZIONE**

"In qualità di psicoterapeuta, mi occupo tutti i giorni di persone che mi chiedono aiuto per affrontare situazioni difficili, come una depressione cronica o un crollo emotivo, dovuto per esempio alla perdita del lavoro, a un lutto o ad altri traumi. Il mio compito non è tanto risolvere i problemi dei miei pazienti, quanto rafforzare la loro autostima e la capacità di reagire, in modo che siano in grado di risolverli da soli." Partendo dalle tecniche cognitivo-comportamentali, l'autrice ha elaborato il Metodo dei 5 Passi, uno strumento, ricco di esempi, esercizi e test, capace di offrire un aiuto immediato e concreto per vivere meglio.

## COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

5 passi per rafforzare la tua autostima è un eBook di Wilding, Christine pubblicato da Vallardi A. a 9.99. Il file è in formato PDF con DRM: risparmia online con le ...

Acquista l'eBook 5 passi per rafforzare la tua autostima di Christine Wilding in offerta, scaricalo in formato epub o pdf su La Feltrinelli.

5 passi per rafforzare la tua autostima: Aumenta la fiducia in te stesso con il nuovo metodo della TCC (Terapia Cognitivo-Comportamentale) eBook: Christine Wilding ...

## 5 PASSI PER RAFFORZARE LA TUA AUTOSTIMA

Leggi di più ...