

## 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 ...](#)