

## Debellare l'ansia e il panico PDF

Lucio Della Seta



*Questo è solo un estratto dal libro di Debellare l'ansia e il panico. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.*



**DOWNLOAD PDF**

Autore: Lucio Della Seta  
ISBN-10: 9788804649847  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 4127 KB

## DESCRIZIONE

Debellare l'ansia e il panico è possibile. Ma a una condizione. Dobbiamo essere pronti a mettere da parte pregiudizi, idee radicate, romanticismi e irrazionalismi, prepararci a fare una vera e propria rivoluzione copernicana. Perché le cose non sono come sembrano. Lucio Della Seta, psicoterapeuta tra i più noti del nostro Paese, ha sviluppato in anni di professione e di studio una sua teoria sull'ansia e sul panico. Dopo averli provati sulla propria pelle e averli osservati su moltissimi pazienti, ha compreso la loro natura, la loro causa, la loro cura. Che cos'è che ci immobilizza prima di un incontro, prima di uscire di casa, o al mattino senza alcun motivo apparente? Cos'è quello slogan che ci rimbalza nella testa e ci ripete "così come sono io non vado bene"? Cos'è quel terrore allucinante che ci coglie dentro a un cinema, su un aereo, in una piazza, che ci fa sentire come un bambino al parco che non trova più la mamma? Perché ci batte il cuore all'impazzata, ci si blocca lo stomaco e ci sembra di soffocare? Perché a noi sì e ad altri no? Come non far crescere dei figli ansiosi? Come guarire? Con un linguaggio colloquiale, Lucio Della Seta accompagna il lettore in questa scoperta, fino al punto di renderci capaci di liberarci da questa terribile, inutile, sofferenza.

**COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

Ancora una volta il pensiero dell'analista e psicologo Lucio Della Seta è illuminante, come lo era stato in *Debellare il senso di colpa* (2005, Marsilio Ed ...

Della Seta, psicoterapeuta, dopo aver studiato ansia e panico osservati su molti pazienti, ha compreso la loro natura, la loro causa, la loro cura.

*Debellare l'Ansia e il Panico* - Libro di Lucio D. Seta - Tutto questo è possibile - Scoprilò sul Giardino dei Libri.

## **DEBELLARE L'ANSIA E IL PANICO**

[Leggi di più ...](#)