

Tags: Che ansia! Come controllarla prima che lei controlli te libro pdf download, Che ansia! Come controllarla prima che lei controlli te scaricare gratis, Che ansia! Come controllarla prima che lei controlli te epub italiano, Che ansia! Come controllarla prima che lei controlli te torrent, Che ansia! Come controllarla prima che lei controlli te leggere online gratis PDF

Che ansia! Come controllarla prima che lei controlli te PDF

Albert Ellis



Questo è solo un estratto dal libro di Che ansia! Come controllarla prima che lei controlli te. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Albert Ellis
ISBN-10: 9788859003045
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3576 KB

DESCRIZIONE

Di fronte a molte difficoltà della vita quotidiana, ciascuno di noi prova normalmente un certo sentimento di preoccupazione, una sorta di ansia che potremmo definire appropriata, in quanto ci permette di tenerci lontani dai pericoli e di renderci conto delle situazioni negative che possiamo cambiare e migliorare. Ma questa preoccupazione rischia spesso di tramutarsi in qualcosa di molto più nocivo che sfugge al nostro controllo e ci conduce al panico, all'apprensione ossessiva e a fobie che ci impediscono di vivere a pieno e con gioia la quotidianità e le relazioni. Ma è possibile riprendere il controllo delle nostre reazioni emotive e far fronte alle situazioni che più ci spaventano? Sicuramente sì, grazie ai suggerimenti della Terapia Razionale Emotiva Comportamentale (REBT, Rational Emotive Behavior Therapy) contenuti in questo libro. Con parole semplici e molti esempi pratici, l'autore presenta qui il suo metodo e ci suggerisce le tecniche giuste per comprendere da dove nasce la nostra ansia e come tenerla sotto controllo. Applicando i principi della REBT e utilizzando le oltre 200 massime razionali contenute nelle Appendici, impareremo a fronteggiare e contrastare le nostre convinzioni irrazionali, fonti primarie dell'ansia, per superare il suo potere paralizzante e vivere più serenamente.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Albert Ellis Che ansia! Come controllarla prima che lei controlli te Traduzione di Denise Misseri Erickson

Mauronline: Libro Che Ansia! Come Controllarla Prima Che Lei Controlli Te Di Ellis Albert - Di Fronte A Molte Difficoltà Della Vita Quotidiana, Ciascuno Di Noi Prova ...

Che rabbia!: Come controllarla prima che lei controlli te Ellis Albert, Tafrate Indietro Raymond Chip Anteprema non disponibile - 2017

CHE ANSIA! COME CONTROLLARLA PRIMA CHE LEI CONTROLLI TE

[Leggi di più ...](#)