

Tags: Curare l'ansia con la visualizzazione creativa libro pdf download, Curare l'ansia con la visualizzazione creativa scaricare gratis, Curare l'ansia con la visualizzazione creativa epub italiano, Curare l'ansia con la visualizzazione creativa torrent, Curare l'ansia con la visualizzazione creativa leggere online gratis PDF

Curare l'ansia con la visualizzazione creativa PDF

Sabrina Quattrini



Questo è solo un estratto dal libro di Curare l'ansia con la visualizzazione creativa. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Sabrina Quattrini
ISBN-10: 9788893324250
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 2853 KB

DESCRIZIONE

"Curare l'ansia con la visualizzazione creativa" è un manuale di self help che, attraverso numerosi esempi ed un percorso di esercizi pratici, fornisce gli strumenti per imparare a gestire e a superare i disturbi da ansia, panico e fobia sociale. Il calendario di tecniche ed esercizi proposti in questo libro è lo stesso sperimentato dall'autrice, che attraverso la propria testimonianza di guarigione vuole offrire una speranza e un incoraggiamento a quanti, oggi, soffrono di ansia e attacchi di panico. Vengono inoltre presentate alcune "strategie di pronto intervento" da utilizzare in quelle situazioni in cui si è più vulnerabili e l'attacco d'ansia sopraggiunge improvviso: quando siamo da soli, lontano da casa o in luoghi pubblici. Nel testo non mancano i numerosi riferimenti all'esperienza personale dell'autrice, dai primi sintomi comparsi nell'adolescenza, al supporto psicologico e all'approccio farmacologico, fino al momento in cui l'attenzione non verrà più diretta sul sintomo, ma sarà spostata sulla parte più intima dell'essere, là dove sorgono i conflitti emozionali, vera causa dei disturbi ansiosi.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Come ho sconfitto l'ansia con l'aiuto della visualizzazione creativa è un eBook di Quattrini, Sabrina pubblicato da youcanprint a 9.99. Il file è in formato EPUB ...

Acquista Libri di Ansia e paure su Libreria ... Curare l'ansia con la visualizzazione creativa. ... "Curare l'ansia con la visualizzazione creativa" è un manuale ...

NOVITA': "Curare l'ansia con la visualizzazione creativa" è disponibile on line e nelle librerie!

CURARE L'ANSIA CON LA VISUALIZZAZIONE CREATIVA

[Leggi di più ...](#)