

Tags: Vincere la dipendenza. Sigarette, smartphone, relazioni: come superare le abitudini autodistruttive libro pdf download, Vincere la dipendenza. Sigarette, smartphone, relazioni: come superare le abitudini autodistruttive scaricare gratis, Vincere la dipendenza. Sigarette, smartphone, relazioni: come superare le abitudini autodistruttive epub italiano, Vincere la dipendenza. Sigarette, smartphone, relazioni: come superare le abitudini autodistruttive torrent, Vincere la dipendenza. Sigarette, smartphone, relazioni: come superare le abitudini autodistruttive leggere online gratis PDF

Vincere la dipendenza. Sigarette, smartphone, relazioni: come superare le abitudini autodistruttive PDF

Judson Brewer



Questo è solo un estratto dal libro di Vincere la dipendenza. Sigarette, smartphone, relazioni: come superare le abitudini autodistruttive. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Judson Brewer
ISBN-10: 9788867632039
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 2667 KB

DESCRIZIONE

Tutti noi siamo vulnerabili alla dipendenza. Che si tratti di una compulsione a controllare costantemente i social media, a mangiare in modo incontrollato, a fumare, a bere eccessivamente o a qualsiasi altro comportamento, potremmo ritrovarci a reitarli in maniera compulsiva. Perché le cattive abitudini sono così difficili da superare? C'è un modo per sconfiggere il craving e i comportamenti autodistruttivi? Il dott. Judson Brewer, psichiatra e neuroscienziato che per più di vent'anni si è dedicato allo studio delle tossicodipendenze, ci spiega in che modo sia possibile accedere ai processi che incoraggiano i comportamenti di dipendenza al fine di poterne uscire. Descrive i meccanismi sottostanti alla formazione delle cattive abitudini e delle dipendenze, spiegando poi come sia possibile interrompere queste abitudini con la pratica della mindfulness.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Vincere la dipendenza. Sigarette, smartphone, relazioni: come superare le abitudini autodistruttive è un libro di Judson Brewer pubblicato da FerrariSinibaldi ...

... con prefazione di Jon Kabat-Zinn Vincere la dipendenza. Sigarette, smartphone, relazioni: come superare le abitudini autodistruttive. ... Vincere la dipendenza.

Vincere la dipendenza. Sigarette, smartphone, relazioni: come superare le abitudini autodistruttive di Judson Brewer Casa editrice: FerrariSinibaldi Approfitta di ...

**VINCERE LA DIPENDENZA. SIGARETTE, SMARTPHONE, RELAZIONI: COME SUPERARE
LE ABITUDINI AUTODISTRUTTIVE**

[Leggi di più ...](#)