

Stop all'ansia sociale. Strategie per affrontare e gestire la timidezza libro PDF

Nicola Marsigli



TAGS: Stop all'ansia sociale. Strategie per affrontare e gestire la timidezza libro pdf download, Stop all'ansia sociale. Strategie per affrontare e gestire la timidezza scaricare gratis, Stop all'ansia sociale. Strategie per affrontare e gestire la timidezza epub italiano, Stop all'ansia sociale. Strategie per affrontare e gestire la timidezza torrent, Stop all'ansia sociale. Strategie per affrontare e gestire la timidezza leggere online gratis PDF

Se vuoi scaricare questo libro, clicca sul link qui sotto!

[**-SCARICARE-**](#)
[**-LEGGERE ONLINE-**](#)

Tutti vogliamo fare bella figura e abbiamo paura di essere rifiutati, e un giusto grado di ansia ci aiuta a dare il meglio di noi stessi. Ma cosa fare se, anche nelle situazioni più comuni, ci sentiamo sempre sotto esame, con gli occhi degli altri costantemente puntati su di noi? Evitare le situazioni sociali risolve il problema nel breve periodo ma, alla lunga, si rivela controproducente. Basandosi sulla terapia cognitivo-comportamentale, questo libro propone un percorso di lavoro per riportare l'ansia a livelli gestibili. Si parte da un breve test che valuta la «temperatura» della nostra ansia; vengono poi presentati strategie ed esercizi pratici, accompagnati da descrizioni dettagliate e schede da compilare, per affrontare l'ansia anticipatoria e la valutazione post-evento, tecniche di ristrutturazione cognitiva ed esercizi di meditazione per far fronte alle situazioni più difficili. Il percorso si chiude con l'invito a esporsi, dapprima nell'immaginazione e poi nella realtà, a situazioni via via più ansiogene. Inizialmente non sarà semplice ma, se non ci faremo scoraggiare dalle difficoltà, la nostra vita sociale diventerà molto più soddisfacente.

Publicato: **30/08/2018**
Formato: **PDF, EPUB, MOBI**
Lingua: **Italiano**
Dimensioni: **1295 KB**

Stop all'ansia sociale. Strategie per affrontare e gestire la timidezza. 17,00 ...

Stop all'ansia sociale. Strategie per affrontare e gestire la timidezza. di Marsigli Nicola (agosto 2018) Prezzo 17,00 ...

A BLOCCARE E GESTIRE L'ANSIA ... **Stop** Ansia e Panico è un video corso, ... Attuare specifiche **strategie** cognitive-comportamentali per ripartire da questo momento ...