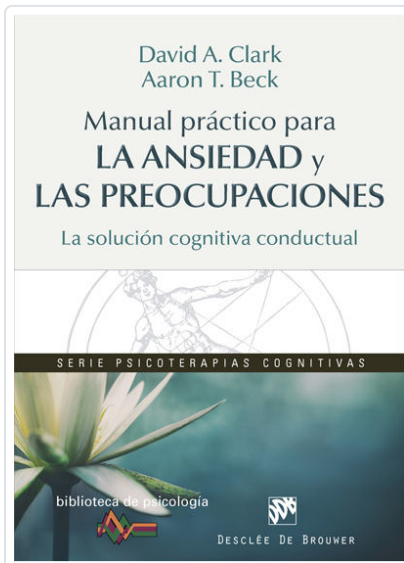


MANUAL PRACTICO PARA LA ANSIEDAD Y LAS PREOCUPACIONES. 209



CLARK, DAVID A. / BECK, AARON T.

SINOPSIS

Compre este valiosísimo libro cuando esté listo para enfrentarse a su ansiedad y dar los pasos necesarios para superarla. En cada capítulo se ofrecen numerosas fichas para ayudar a rebajar la ansiedad en pocos días o semanas. Una excelente oportunidad de contar con consejos expertos a la hora de tomar medidas para que el futuro sea más sosegado y más feliz. Christine Padesky, coautora de Terapia cognitiva con parejas Un gran regalo para cualquier persona que padezca ansiedad. Este libro de fácil lectura, escrito con calidez y sabiduría, contiene las estrategias cognitivas más actualizadas. Enormemente valioso. A buen seguro, le infundirá nuevos ánimos y esperanza. Paul Gilbert, autor de Terapia centrada en la compasión Valiosísimo y accesible recurso para los millones de personas de todo el mundo que padecen ansiedad, especialmente para aquellas que tienen ataques de pánico, temen las situaciones sociales o están atormentadas por preocupaciones constantes. Richard Heimberg, decano de la Adult Anxiety Clinic Temple University Si su ansiedad está fuera de control y busca un alivio duradero, este libro es para usted. Aprenda estrategias prácticas para identificar los factores desencadenantes de la ansiedad, combata los pensamientos y creencias que conducen a la angustia, haga frente de forma segura a las situaciones que teme y libérese definitivamente de la ansiedad con un sencillo programa paso a paso. ...

	DESCLEE DE BROUWER S.A., EDITORIAL
Editorial	DESCLEE DE BROUWER S.A., EDITORIAL
Materia	PSICOLOGIA
Colección	BIBLIOT. DE PSICOLOGIA
EAN	9788433028464
Status	Disponible
Páginas	424
Tamaño	150x210x22 mm.
Peso	1
Precio (Imp. inc.)	34,00€
Fecha de lanzamiento	10/05/2016

Títulos relacionados

	<p>TERAPIA DEL COMPORTAMIENTO ARDILA, R.</p>		<p>TERAPIA INTERFAMILIAR. Nº 261 JAVIER SEMPERE/CLAUDIO FUENZALIDA</p>		<p>EXPRESION FACIAL HUMANA. Nº99 FRIDLUND, ALAN</p>		<p>MOTIVACION Y EMOCION. Nº 3 COFER, C.M.</p>
--	--	--	--	--	---	--	---