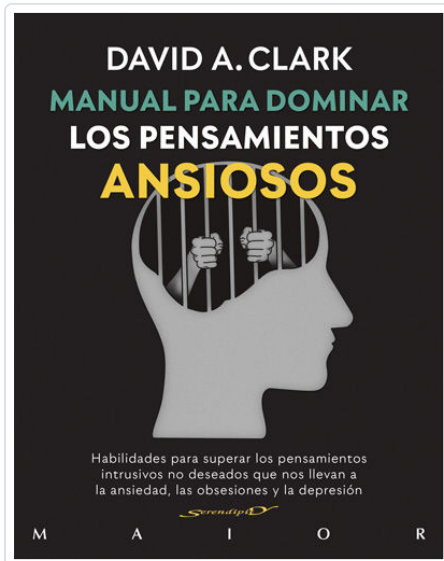


MANUAL PARA DOMINAR LOS PENSAMIENTOS ANSIOSOS



CLARK, DAVID

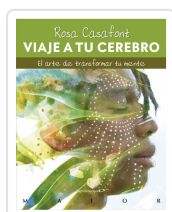
SINOPSIS

Recomiendo encarecidamente este libro a todas aquellas personas que estén luchando con la ansiedad, la depresión o demás problemas asociados con las intrusiones mentales no deseadas. MARTIN M. ANTONY, PHD Universidad de Ryerson ¿Te están entorpeciendo la vida los pensamientos negativos o desagradables? Si la respuesta es sí, no estás solo. Muchas personas tienen pensamientos no deseados, molestos o desagradables de los que parece que no se pueden deshacer -pensamientos que además dan lugar a sentimientos de culpa, ansiedad, depresión y miedo. Este manual, con instrucciones paso a paso, propone métodos prácticos y efectivos que puedes utilizar directamente para conseguir distanciarte de esos pensamientos antes de que tomen el control. David A. Clark presenta una técnica exclusiva que te ayudará a dejar atrás una amplia gama de patrones de pensamiento negativo. Con estas páginas aprenderás a romper el ciclo destructivo responsable de tu pensamiento ansioso y depresivo y a despojar a esos pensamientos desagradables de su poder -un proceso al que Clark se refiere como desintoxicación. También aprenderás trucos para gestionar los sentimientos de culpa que a menudo pueden acompañar a esos pensamientos. Si consideras que ha llegado el momento de dejar atrás tus pensamientos intrusivos y empezar a centrarte en vivir la mejor vida posible, las potentes técnicas de este manual te ayudarán a empezar. David A. Clark es psicólogo clínico y Profesor Emérito en la Universidad de New Brunswick de Canadá. Es autor y coautor de varios libros sobre depresión, ansiedad y trastorno obsesivo compulsivo, como Manual práctico para la ansiedad y las preocupaciones: la solución cognitiva conductual y Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad, ambos publicados en esta editorial. La autora del prólogo, Judith S. Beck, es Directora del Instituto Beck de terapia cognitiva y antigua Presidenta de la Academia de terapia cognitiva. ...



Editorial	DESCLEE DE BROUWER S.A., EDITORIAL
Materia	PSICOLOGIA
Colección	SERENDIPITY MAIOR
EAN	9788433030900
Status	Disponible
Páginas	240
Tamaño	170x220x14 mm.
Peso	382
Precio (Imp. inc.)	20,00€
Fecha de lanzamiento	23/01/2020

Títulos relacionados



VIAJE A TU CEREBRO
CASAFont I
VILAR, ROSA



VOCES DEL CUERPO, LAS
BRADDOCK



QUIEN SOY ?
SALVADOR, MARIO/BOURQUIN, PETER



VIDA MAESTRA, LA. (DG)
TORO, JOSE MARIA