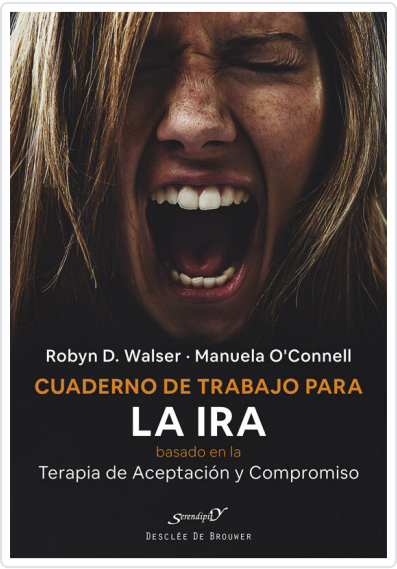
CUADERNO DE TRABAJO PARA LA IRA BASADO EN LA TERAPIA DE ACE Nº 237



WALSER, ROBYN D. / OÆCONNELL, MANUELA

SINOPSIS

Si ha causado un terrible dolor a sus seres queridos o a usted mismo al manifestar su iraà es hora de aprender a relacionarse con esta emoción humana básica de una manera nueva. Empiece con este libro. -Steven C. Hayes Todo el mundo se enfada de vez en cuando. Pero, cuando la ira se descontrola o se oculta de forma insana, causa estragos en nuestra vida personal y profesional, nos aleja de nuestros amigos y familiares, e impide que experimentemos una verdadera conexión y calidad de vida. Si lucha contra la ira crónica, incontrolable o reprimida, necesita ayuda ahora. Este cuaderno de trabajo le ofrece un programa integral basado en la terapia de aceptación y compromiso (ACT) para ayudarle a controlar su ira y vivir una vida mejor. Proporciona un enfoque único que le ayudará a entender su ira y expresar las emociones intensas de manera más sana. Aprenderá a identificar la raíz de su ira, a mantenerse atento y presente en las situaciones difíciles, y a cultivar la amabilidad y la compasión hacia los demás y hacia usted mismo. Por último, descubrirá el modo de aplicar estas nuevas habilidades para lograr el control de la ira, de manera que pueda hacer una pausa, respirar profundamente y reaccionar de forma más reflexiva y basada en valores. Este libro le mostrará el modo de hacer frente a los desencadenantes de la ira mientras se mantiene con los pies en la tierra, siendo auténtico y sin perder el control. Robyn D. Walser, PhD es directora de TL Consultation and Psychological Services y codirectora de Bay Area Trauma Recovery Clinical Services. Trabaja en el Centro Nacional para el TEPT, desarrollando y difundiendo formas innovadoras de trasladar la ciencia a la práctica. Asimismo, es profesora clínica adjunta en el departamento de psicología de la Universidad de California, Berkeley. Como psicóloga clínica, mantiene una práctica internacional de formación, consultoría y terapia. Es autora de seis libros. Manuela O'Connell es terapeuta y formadora en Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) e imparte talleres y seminarios en inglés y espa...

Editorial	DESCLEE DE BROUWER S.A., EDITORIAL
Materia	PSICOLOGIA
Colección	SERENDIPITY
EAN	9788433032232
Status	Disponible
Páginas	256
Tamaño	140x210x15 mm.
Peso	738
Precio (Imp. inc.)	22,00€
Fecha de lanzamiento	05/05/2023

Títulos relacionados

Y A TI QUE TE MOTIVA? nº 249
OLGA CAÑIZARES;CRISTINA MIAJA

DIARIO DE UN ASOMBRO nº 17
GARCIA RUBIO, ANTONIO

DOMINAR LAS OBSESIONES nº 133
MORENO GIL, PEDRO JOSE/MARTYN GARCIA-SAN

DISEÑA TU VIDA Nº 180
SANCHEZ GONZALEZ, DIANA / MEJIAS GOMEZ,