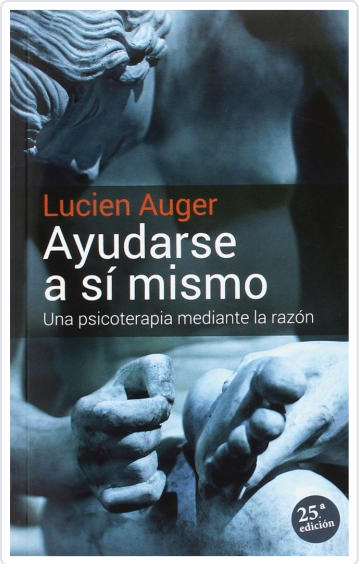
AYUDARSE A SI MISMO. (1) PSICOTERAPIA MEDIANTE RAZON



AUGER, LUCIEN

SINOPSIS

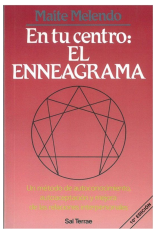
Este libro pretende llegar a una explicación verdaderamente satisfactoria de la presencia de los diversos fenómenos de malestar en la vida de las personas. Además, expone un método claro y sencillo -aunque en ocasiones resulte arduo- para liberarse de los trastornos emotivos que comprometen la felicidad humana. Ante todo, se trata de reconocer que la mayor parte de esos trastronos emotivos tienen su origen en las ideas no realistas que casi todo el mundo alberga en su interior: a continuacion, se trata de confrontarlas rigurosamente con la realidad, para, finalmente, liberarse de ellas. Esta estrategia al nivel del pensamiento va acompañada del correspondiente proceso a nivel de la acción. Y gracias a este doble proceso, se hace posible eliminar una buena parte de los penosos estados psicológicos en que se encuentran tantos seres humanos. LUCIEN AUGER, psicólogo, es coordinador del Servicio de Consultas Personales del Centro Interdisciplinar de Montreal. Es también autor de la obra "Communication et épanouissement personnel". ...

Editorial	SAL TERRAE, EDITORIAL
Materia	<Genérica>
Colección	PROYECTO
EAN	9788429307887
Status	Disponible
Páginas	144
Tamaño	130x210x mm.
Peso	180
Precio (Imp. inc.)	9,50€

Títulos relacionados

HUMANIZACIÓN Y GESTIÓN POR VALORES
MIGUEL ÁNGEL MILLÁN ASÍN

ACOMPAÑAR EN LA ENFERMEDAD Y EN EL DUELO Nº165
AUGUSTIN BADO



EN TU CENTRO. ENEAGRAMA
MELENDO, MAITE

VENCER LOS MIEDOS
AUGER, LUCIEN