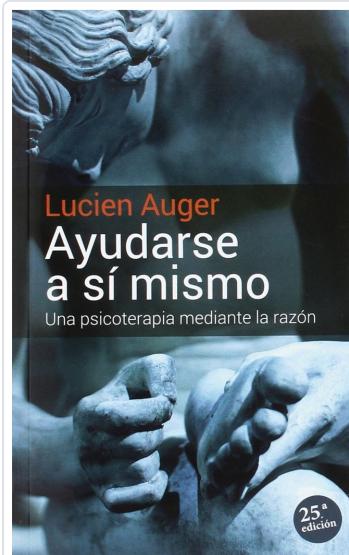


# AYUDARSE A SI MISMO. (1) nº 23 PSICOTERAPIA MEDIANTE RAZON



## 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 trastrornos 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 Interdisciplinario de Montreal. Es también autor de la obra "Communication et épanouissement personnel". ...



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

### Títulos relacionados



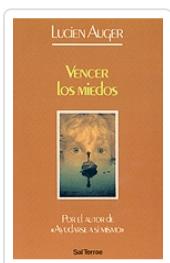
HUMANIZACIÓN Y  
GESTIÓN POR  
VALORES nº 164  
MIGUEL ÁNGEL  
MILLÁN ASÍN



Augustin Bado  
**Acompañar  
en la enfermedad  
y en el duelo**  
Relatos  
para salir adelante  
Nº165  
AUGUSTIN BADO



Maite Melendo  
**En tu centro:  
EL ENNEAGRAMA**  
Nº166  
Maite Melendo



Vencer los miedos  
nº 35  
Auger, Lucien