

Che ansia! Scaricare (PDF, ePub, Mobi)

Albert Ellis Gratuito



DAL PADRE DELLA TERAPIA COMPORTAMENTALE-RAZIONALE-EMOTIVA, LA SOLUZIONE PER GESTIRE L'ANSIA Controllare l'ansia prima che prenda il sopravvento e che sia lei a controllare te? È possibile, grazie ai preziosi suggerimenti di Albert Ellis. Partendo dal presupposto che il male che causa le nostre ansie è da ricercarsi esclusivamente nelle aspettative irrealistiche che abbiamo su noi stessi, questo libro presenta un programma per imparare a tenere sotto controllo gli stati ansiosi e a sfruttare positivamente l'energia che possiamo trarne. La base è fornita dalla celebre terapia comportamentale-razionale-emotiva (REBT), di cui Albert Ellis è il padre. In queste pagine il famoso psicologo propone un percorso di autoaiuto di comprovata efficacia: attraverso la presentazione di numerosi casi seguiti direttamente dall'autore (esempi di ansia da prestazione, insicurezza, disfunzioni sessuali, ansia sociale), esercizi, suggerimenti di facile applicazione e trucchi da sfruttare tutti i giorni, il lettore imparerà finalmente ad abbassare il livello di ansia nella vita sociale e privata, ritrovando serenità e successo. La traduzione dell'opera è stata realizzata grazie al

contributo del SEPS: Segretariato Europeo per le Pubblicazioni Scientifiche

Título	:	Che ansia!
Autor	:	Albert Ellis
	:	
	:	
	:	
	:	
	:	
	:	
Size	:	961.25kB

[Che ansia! Scaricare \(PDF, ePub, Mobi\) Albert Ellis Gratuito](#)

Che ansia! Scaricare (PDF, ePub, Mobi) Albert Ellis Gratuito

[Che ansia! Scaricare \(PDF, ePub, Mobi\) Albert Ellis Gratuito](#)

CHE ANSIA! PDF - Are you looking for eBook Che ansia! PDF? You will be glad to know that right now Che ansia! PDF is available on our online library. With our online resources, you can find Che ansia! or just about any type of ebooks, for any type of product.

Best of all, they are entirely free to find, use and download, so there is no cost or stress at all. Che ansia! PDF may not make exciting reading, but Che ansia! is packed with valuable instructions, information and warnings. We also have many ebooks and user guide is also related with Che ansia! PDF and many other ebooks.

We have made it easy for you to find a PDF Ebooks without any digging. And by having access to our ebooks online or by storing it on your computer, you have convenient answers with Che ansia! PDF. To get started finding Che ansia!, you are right to find our website which has a comprehensive collection of manuals listed.

Our library is the biggest of these that have literally hundreds of thousands of different products represented. You will also see that there are specific sites catered to different product types or categories, brands or niches related with Applied Numerical Methods With Matlab Solution Manual 3rd Edition PDF. So depending on what exactly you are searching, you will be able to choose ebooks to suit your own needs.

Here is the access Download Page of CHE ANSIA! PDF, click this link to download or read online:

[Che ansia! Scaricare \(PDF, ePub, Mobi\) Albert Ellis Gratuito](#)

Celui qui lit ce livre lit aussi: