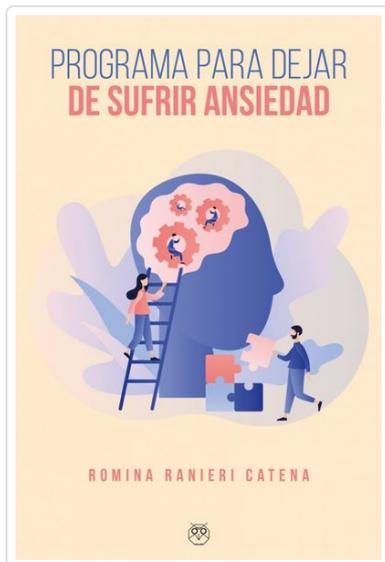


## PROGRAMA PARA DEJAR DE SUFRIR ANSIEDAD



**RANIERI, ROMINA**

### SINOPSIS

Editorial Amarante presenta el libro de Romina Ranieri "Programa para dejar de sufrir ansiedad", un programa de 10 semanas en el que cada capítulo contiene la explicación teórica semanal y los ejercicios prácticos correspondientes. En esta obra de ayuda personal se pone de manifiesto la diferencia entre estrés, ansiedad y angustia. Las causas; tanto mentales, emocionales, físicas como espirituales, de padecer ansiedad y las herramientas para dejar de sufrirla. Lo importante es que se trabaja a todos los niveles: mental, emocional, físico y espiritual.

El libro está escrito en un lenguaje sencillo y de fácil lectura para que todo su contenido sea comprensible. Su objetivo es dar información y herramientas a aquellas personas que sufren de ansiedad y también puede servir de utilidad leer el libro a sus familiares para poder entender y ayudar a las personas convivientes que padecen estos trastornos. La autora no trata a la ansiedad como a un enemigo, por eso en este libro Romina Ranieri se postula en la máxima de Jung: "Lo que aceptas se libera y a lo que te resistes, persiste".

Romina Ranieri recoge en este libro la teoría y la práctica de sus más de 11 años de experiencia como psicóloga clínica que ha tratado fundamentalmente a personas con trastorno ansioso severo. Ofreciendo, además, la posibilidad al lector de complementar el libro con sus videos y cursos online....



<b>Editorial</b>	AMARANTE
<b>Materia</b>	MEDICINA- ENFERMERÍA- VETERINARIA
<b>EAN</b>	9788412474756
<b>Status</b>	Disponible
<b>Encuadernación</b>	Bolsillo tapa blanda
<b>Páginas</b>	145
<b>Tamaño</b>	210x140x mm.
<b>Precio (Imp. inc.)</b>	18,00€
<b>Fecha de publicación</b>	01/02/2022