

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....



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