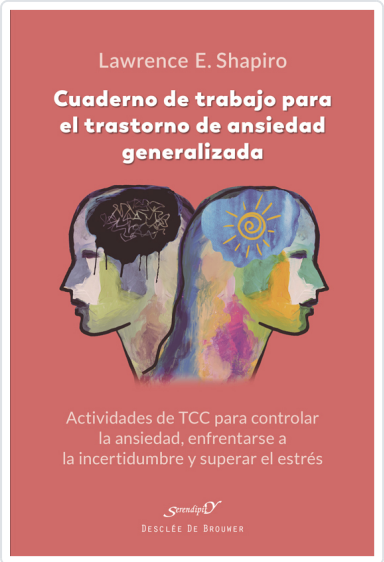
Cuaderno de trabajo para el trastorno de ansiedad generalizada. Actividades de TCC para controlar la



Editorial	DESCLEE
Materia	SOCIEDAD Y CIENCIAS SOCIALES
EAN	9788433032669
Status	Disponible
Páginas	192
Tamaño	210x140x12 mm.
Peso	249
Precio (Imp. inc.)	17,00€
Fecha de lanzamiento	01/06/2024
Fecha de publicación	18/04/2024

Shapiro, Lawrence E.

SINOPSIS

¿Está la preocupación dominando tu vida?
¿Te preocupas constantemente por el dinero, la salud, la familia, el trabajo u otros temas?
¿Te resulta difícil controlar tus preocupaciones aunque sepas que no te están ayudando?

Aunque la ansiedad pueda hacer que parezca que las cosas nunca mejorarán, es posible liberarse del ciclo de preocupación. En el Cuaderno de trabajo para el trastorno de ansiedad generalizada, el Dr. Lawrence Shapiro te proporciona las herramientas que necesitas para dejar de luchar contra tus preocupaciones y despojar a la ansiedad de su poder. Lleno de una variedad de hojas de trabajo directas y fáciles de usar, aprenderás a:
- Identificar los desencadenantes de tu preocupación.
- Tolerar los pensamientos y sentimientos incómodos.
- Manejar el pensamiento catastrófico.
- Incorporar la atención plena en tu rutina.
- Afrontar los pensamientos intrusivos.
- Desarrollar nuevos hábitos positivos.

El doctor Lawrence E. Shapiro es un prolífico autor de libros de autoayuda y el inventor de más de 100 juegos terapéuticos. También es conocido por su enfoque práctico para ayudar a los demás. Ha escrito cuadernos de trabajo, libros de cuentos, juegos de cartas, juegos de mesa y aplicaciones para teléfonos inteligentes. Su obra se ha traducido a 27 idiomas....