

ENSÉÑALE A TU ANSIEDAD QUIÉN MANDA



Minden, Joel

SINOPSIS

Una sencilla y eficaz guía para recuperar el control de tu vida. ¿La ansiedad está controlando tu vida? ¿Determina a dónde vas, qué haces o con quién pasas el tiempo? ¿Te mantiene atrapado en una burbuja de miedo y pánico? La ansiedad surge en cualquier momento y lugar; por eso, necesitas habilidades inmediatas y sencillas para seguir adelante cuando la preocupación se apodera de ti. Esta guía fácil te ayudará a dominarla y a dejar de evitar todo aquello que te pone ansioso. En Enseñale a tu ansiedad quién manda encontrarás un enfoque práctico y directo de tres pasos basado en la terapia cognitivo-conductual (tcc). Esta guía te ayudará a responder de forma eficaz a los pensamientos angustiantes y los desafíos futuros, y a hacer las paces con la incertidumbre. Si, de una vez por todas, te sientes preparado para vivir una vida plena sin que la ansiedad se interponga constantemente, aquí tienes la respuesta para lograrlo....



Editorial	PAIS AGUILAR, S.A.
Materia	PSICOLOGIA
EAN	9788403525153
Status	Disponible
Páginas	264
Tamaño	150x230x19 mm.
Peso	358
Precio (Imp. inc.)	21,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	27/02/2025