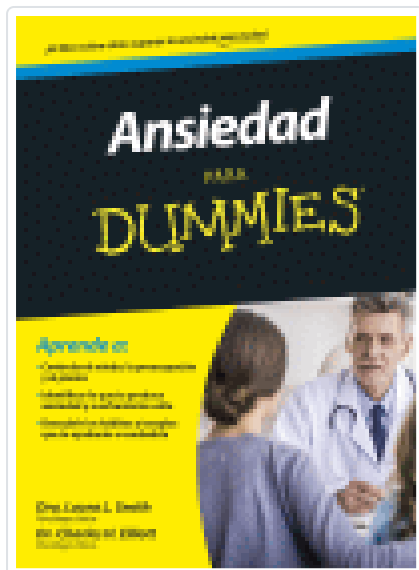


# ANSIEDAD PARA DUMMIES

H. ELLIOTT, CHARLES / SMITH, LAURA



## SINOPSIS

Estamos antes una práctica y completa guía acerca de las causas de la ansiedad y de las terapias para combatirla. Después de un análisis de lo que es realmente la ansiedad y de los trastornos más comunes, los autores nos enseñan a identificar lo que nos la provoca. Porque ese es el primer paso, saber a qué nos enfrentamos para poder derrotarlo. Una vez tenemos esto claro podremos aplicar las estrategias que nos ofrecen. Conoceremos cuáles son los hábitos más saludables para controlarla, las técnicas de relajación más adecuadas, los medicamentos más indicados para cada caso y cómo ahuyentar los pensamientos negativos y buscar apoyo en uno mismo y en los que nos rodean. ...



Editorial	CEAC
Materia	PSICOLOGIA
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788432902864
Status	Disponible
Páginas	360
Tamaño	170x0x mm.
Peso	444
Precio (Imp. inc.)	18,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	17/05/2016

## Títulos relacionados



COCINA EN MENOS DE 10 MINUTOS PARA DUMMIES  
LARAISON, EMILIE



COCINA VEGETARIANA PARA DUMMIES  
LARAISON, EMILIE



SOPAS Y CREMAS PARA DUMMIES  
LARAISON, EMILIE



AUTOESTIMA PARA DUMMIES  
SMITH, S. RENEE / HARTE, VIVIAN