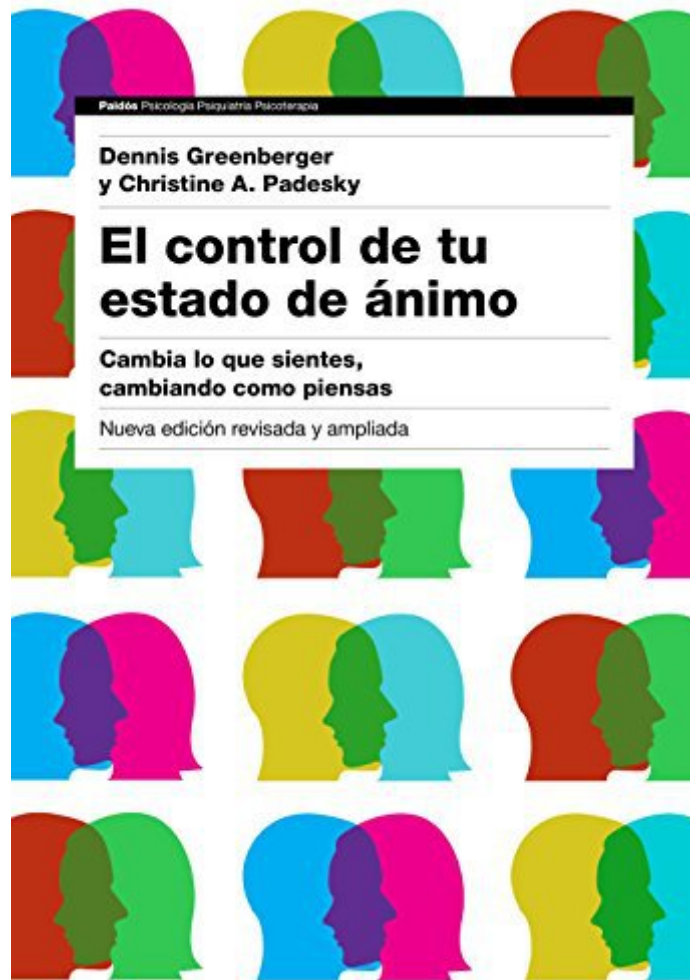


El control de tu estado de ánimo. 2ª edición: Cambia lo que sientes, cambiando cómo piensas



Fecha de publicación: 21 junio, 2016

Editor: Ediciones Paidós

Autor: Dennis Greenberger, Christine A. Padesky

Longitud de impresión: 495

Idioma: Español

PDF

Esta obra, de Dennis Greenberger y Christine A. Padesky, psicólogos clínicos, refleja los avances más importantes de los últimos 20 años en el campo de la terapia cognitiva conductual, con numerosas novedades: más contenido sobre la ansiedad, capítulos dedicados a fijar objetivos personales y a mantener las mejoras, escalas de puntuación de la felicidad, diarios de gratitud, ejercicios innovadores centrados en el mindfulness, la aceptación y el perdón, y muchas cosas más.

Sus detallados ejercicios enseñan técnicas eficaces para superar la depresión, los ataques de pánico, la ansiedad, la ira, la culpa, la vergüenza, la baja autoestima, los trastornos de la alimentación, el consumo de sustancias y los problemas de relación.

<http://yep.pm/FhHiZuOd5/rRwEse2AZ.pdf.rar>