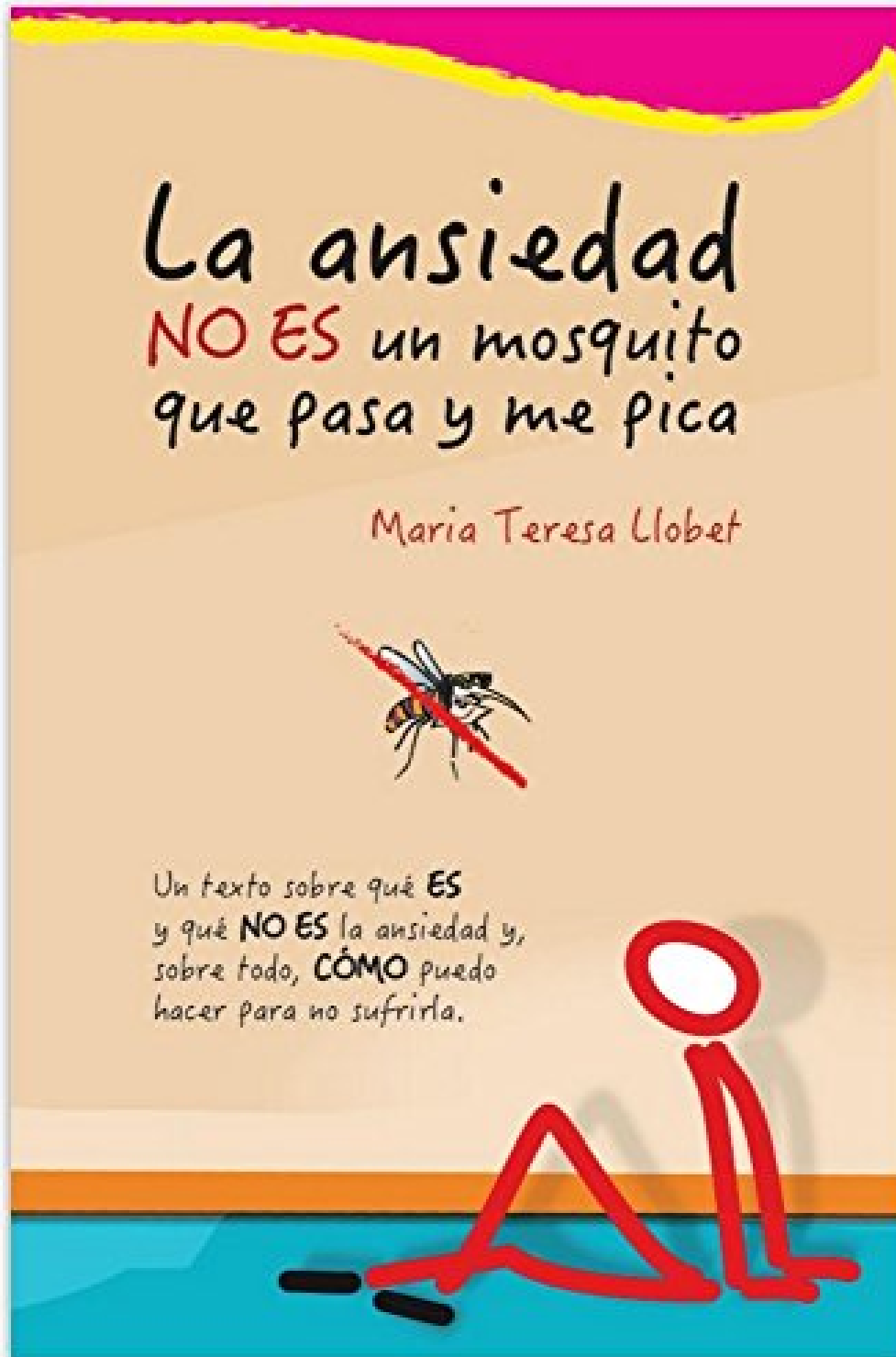


La ansiedad NO ES un mosquito que pasa y me pica: Un texto sobre qué ES y qué NO ES la ansiedad y, sobretodo, CÓMO puedo hacer para no sufrirla.



Fecha de publicación: 14 abril, 2017

Autor: Maria Teresa Llobet Turallas

Longitud de impresión: 100

Idioma: Español

Un libro distinto, claro y potente sobre la ansiedad y cómo no generarla. "La ansiedad NO ES un mosquito que pasa y me pica" nos muestra en qué situaciones el sistema nervioso se siente amenazado y genera ansiedad y cómo salir de ellas. El libro está escrito en un lenguaje coloquial que unido a las ilustraciones facilita su comprensión de una forma amena.

Por Maria Teresa Llobet, terapeuta Gestalt y miembro adherente del AETG (Asociación Española de Terapia Gestalt) es también profesora certificada del Método Feldenkrais. Trabaja en sesiones individuales con personas con todo tipo de dificultades emocionales y de relación. El año 2013 creó el método OASI® para la ansiedad, un sistema de trabajo claro y directo para que la persona pueda reencontrar el bienestar lo más pronto posible.

<https://k2s.cc/file/11fde082ecced/1ztf0zGJJ.pdf.rar>