ediciones Lectio

Fiorenza, Andrea

Stop al pánico

Autoterapia para evitar las crisis de ansiedad

En nuestra sociedad los trastornos asociados al miedo son más habituales de lo que creemos. La ansiedad y las fobias --originadas por experiencias reales o simplemente imaginadas-- pueden conducirnos a reacciones extremas e incontrolables. A lo largo del libro Stop al pánico el experto Andrea Fiorenza analiza los miedos y las fobias más habituales: a determinadas situaciones, a ciertos animales, a los elementos naturales, a las otras personas... A partir de los principales avances de las teorías científicas que abordan el tema, Fiorenza ha concebido un itinerario pautado --con el que ha alcanzado un alto grado de éxito entre sus pacientes-- para que uno mismo, de manera autónoma y a su ritmo, alcance la resolución de su problema con el miedo, la ansiedad o el pánico.

Argitaletxea	Lectio
Bilduma	Cuadrilátero de libros - Práctico
Orrialdeak	128
Neurria	200x130x mm.
Hizkuntza	Español
Gaia	<Pendiente de asignación>
EAN	9788415088721
PVP	13,50 €
PVP,BEZik gabe	12,98 €

9788415088721