

La ansiedad: estrategias prácticas para manejarla paso a paso (Biblioteca de Salud Mental nº 1) (Spanish Edition)

¿Qué es esta opresión que siento en el pecho? ¡No puedo respirar! Me mareo. Ya no puedo más. ¿Y si me pasa algo? ¿Y si...? ¡¡STOP!! Es momento de pasar a la acción. En nuestro día a día, las relaciones familiares, de trabajo y sociales pueden ser fuentes de ansiedad. El libro que tienes ante ti, trata de poner a tu disposición las estrategias que han demostrado mayor eficacia en el manejo de las distintas situaciones que en nuestra vida diaria generan ansiedad. Identificarlas y entender el papel que juega la aparición de este sentimiento, son los primeros pasos para abordarlo. El propósito de este libro es acompañarte en el conocimiento propio, en la regulación personal y de tus emociones ante distintas situaciones, en la mejora de tus relaciones con los demás, en la solución de dilemas y en la optimización de tus aptitudes al servicio de una vida plena: tu propia vida, de la que tu eres el protagonista principal. Nos proponemos acompañarte en este camino. Por eso te sugerimos una serie de tareas y actividades que faciliten la consecución de este objetivo. Manejar la ansiedad es posible.

La ansiedad: estrategias prácticas para manejarla paso a paso (Biblioteca de Salud Mental nº 1) (Spanish Edition) por Marta Rapado Castro fue vendido por £3.24 cada copia. El libro publicado por BibliotecaOnline. Contiene 255 el número de páginas.. Regístrese ahora para tener acceso a miles de libros disponibles para su descarga gratuita. El registro fue libre.



- Título del libro : La ansiedad: estrategias prácticas para manejarla paso a paso (Biblioteca de Salud Mental nº 1) (Spanish Edition)
- Fecha de lanzamiento: March 1, 2015
- Número de páginas: 255 páginas
- Autor: Marta Rapado Castro
- Editor: BibliotecaOnline

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer La ansiedad: estrategias prácticas para manejarla paso a paso (Biblioteca de Salud Mental nº 1) (Spanish Edition) en línea. Puedes leer La ansiedad: estrategias prácticas para manejarla paso a paso (Biblioteca de Salud Mental nº 1) (Spanish Edition) en línea usando el botón a continuación.

LEER ON-LINE

Libro

Desde los orígenes, la humanidad ha tenido que hacer frente a una cuestión fundamental: la forma de preservar y transmitir su cultura, es decir, sus ...

Universidade da Coruña :: Biblioteca Universitaria

Web oficial de la Universidade da Coruña. Enlaces a centros, departamentos, servicios, planes de estudios.