

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.



Editorial	Lectio
Col·lecció	Cuadrilátero de libros - Práctico
Pàgines	128
Mida	200x130x mm.
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788415088721
PVP	13,50 €
PVP sense IVA	12,98 €



9788415088721