

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
Colección	Cuadrilátero de libros - Práctico
Páginas	128
Tamaño	200x130x mm.
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788415088721
PVP	13,50 €
PVP sin IVA	12,98 €



9788415088721