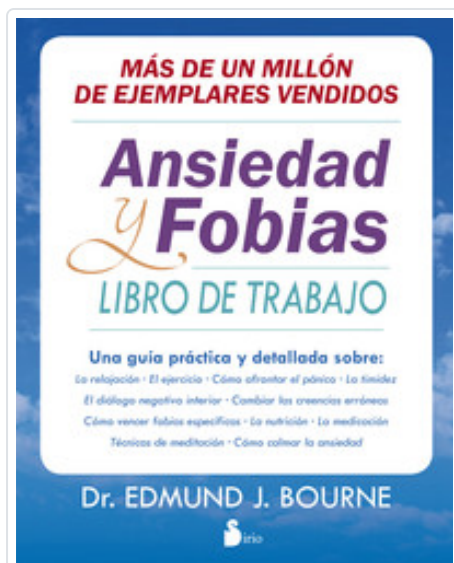


## ANSIEDAD Y FOBIAS: LIBRO DE TRABAJO



**BOURNE, EDMUND**

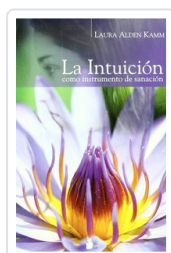
### SINOPSIS

En la sociedad occidental el pánico y la ansiedad están alcanzando cifras propias de una epidemia. Es casi habitual sentirse confundido en relación con el sentido y la dirección de la propia vida. Consciente del enorme sufrimiento que conllevan estos males contemporáneos, Edmund J. Bourne, aborda el tema con empatía y profunda sensibilidad, y lo hace desde un enfoque holístico, partiendo del convencimiento de que para sanarlos es necesario intervenir en todos los niveles de la persona (el cuerpo, el comportamiento, los sentimientos, la mente, las relaciones interpersonales, la autoestima y la espiritualidad). Como su principal objetivo es servir de ayuda, Ansiedad y fobias no se pierde en teorías y análisis, centrándose en proporcionar estrategias y ejercicios prácticos que, paso a paso, permitan dominar las habilidades específicas que conviene desarrollar para superar estos trastornos. Y haciendo gala de su vocación holística, no olvida la importancia de los factores orgánicos: el camino hacia la recuperación será más corto si aumentamos nuestro bienestar físico por medio de la relajación, el ejercicio y una nutrición adecuada. ...



Editorial	SIRIO
Materia	<Genérica>
Colección	LIBROS SIRIO
EAN	9788416579181
Status	Disponible
Páginas	552
Tamaño	254x203x mm.
Peso	1180
Precio (Imp. inc.)	36,00€
Fecha de lanzamiento	07/06/2016

### Títulos relacionados



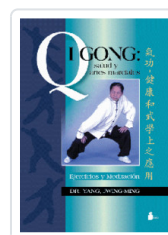
INTUICION COMO INSTRUMENTO SANACION  
ALDEN, LAURA



CURAR EL CUERPO ELIMINAR DOLOR  
SARNO, JOHN



LA RAÍZ DEL CHI KUNG CHINO  
YANG, JWING-MING



QIGONG SALUD Y ARTES MARCIALES  
YANG, JWING-MING