



Ebook Directory
the best source of ebook

The book was found

La Ansiedad: Estrategias PrÁicticas Para Manejarla Paso A Paso (Biblioteca De Salud Mental NÂ° 1) (Spanish Edition)



Synopsis

¿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 nuestra vida diaria, 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.

Book Information

File Size: 5065 KB

Print Length: 214 pages

Simultaneous Device Usage: Unlimited

Publisher: BibliotecaOnline; 1 edition (March 1, 2015)

Publication Date: March 1, 2015

Sold by: Digital Services LLC

Language: Spanish

ASIN: B00U60DXMQ

Word Wise: Not Enabled

Lending: Not Enabled

Enhanced Typesetting: Not Enabled

Best Sellers Rank: #1,569,869 Paid in Kindle Store (See Top 100 Paid in Kindle Store) #64

in Books > Libros en español > Medicina > Especialidades > Psiquiatría #652 in Kindle Store > Kindle eBooks > Foreign Languages > Spanish > Medicina #1187 in Kindle Store > Kindle eBooks > Medical eBooks > Specialties > Psychiatry

[Download to continue reading...](#)

La ansiedad: estrategias prácticas para manejarla paso a paso (Biblioteca de Salud Mental nº 1) (Spanish Edition) Basta de Ansiedad - Controla, Reduce y Elimina para SIEMPRE la

Ansiedad de tu Vida: (ataques de panico, salud mental y depresion) (Spanish Edition)
Inmigración a los EE.UU. Paso a Paso (Inmigracion a Los Ee.Uu. Paso a Paso (Immigration to the United) (Spanish Edition) Medicina Alternativa: Salud de la Naturaleza: IntroducciÃ³n a los diferentes sistemas de salud naturales - Encuentra el correcto para tu salud y felicidad (Spanish Edition) Mental Health: Personalities: Personality Disorders, Mental Disorders & Psychotic Disorders (Bipolar, Mood Disorders, Mental Illness, Mental Disorders, Narcissist, Histrionic, Borderline Personality) MENTAL ILLNESS: Learn the Early Signs of Mental Illness in Teens (Teen mental illness, teen mental health, teen issues, peer issues, treatment) Hijos fuertes: Estrategias de resiliencia para que tus hijos superen la adversidad (Biblioteca Julia Borbolla) (Spanish Edition) QuÃ©mica OrgÃ¡nica para Ciencias de la Salud (Biblioteca de quÃ©micas) (Spanish Edition) Manual de epidemiologia y salud publica / Manual of Epidemiology and Public Health: Para Grados En Ciencias De La Salud / For Grades in Health Sciences (Spanish Edition) Las 7 supermedicinas de la naturaleza/ Nature's Super 7 Medicines: Los 7 Ingredientes Esenciales Para Una Salud Optima/ The 7 Essential Ingredients ... Y Salud / Body and Health) (Spanish Edition) Libro de colorear - Jardin de fantasia: Para reducir el estrÃ©s, la ansiedad y la depresiÃ³n (Spanish Edition) Modelo para armar: La evoluciÃ³n humana, paso a paso (y parte a parte) (Ciencia que ladra... serie CIÃ©nsica) (Spanish Edition) Manual del ganado bovino para carne / Manual of Beef Cattle: Una guia paso a paso / A Step by Step Guide (Como Hacer Bien Y Facilmente / How Do Good and Easy) (Spanish Edition) Cactus y otras suculentas / Cactus and Other Succulents: Descripci3n de mas de 120 especies: Guia paso a paso para obtener unos magnificos resultados ... / Practical Garden) (Spanish Edition) Escuela de chefs: Tecnicas paso a paso para la practica culinaria (Spanish Edition) C3mo Escribir y Publicar un Libro en : Tu guÃ­a a paso a paso para publicar un ebook o libro impreso con Ã©xito (Spanish Edition) Manual paso a paso para construir tu asador (Spanish Edition) El arte de las galletas decoradas: 20 Proyectos paso a paso para hacer galletas maravillosas (Spanish Edition) Cuchillo Artesanal, Fabricaci3n Paso por Paso: Como fabricar un cuchillo funcional para principiantes (Spanish Edition) Costura para la casa facil y rapida / Quick and Easy Home Sewing Projects: 50 Proyectos Con Sus Tecnicas Explicadas Paso a Paso / 50 Projects With ... (El Libro De / the Book of) (Spanish Edition)

[Contact Us](#)

[DMCA](#)

[Privacy](#)

