

1. Record Nr.	UNINA9910468037803321
Autore	Sears Richard
Titolo	Cognitive behavioral therapy & mindfulness toolbox : 50 tips, tools and handouts for anxiety, stress, depression, personality and mood disorders // Richard Sears
Pubbl/distr/stampa	Eau Claire, WI : , : PESI Publishing & Media, , [2017] ©2017
ISBN	1-68373-069-0
Descrizione fisica	1 online resource (181 pages) : illustrations
Disciplina	616.891425
Soggetti	Cognitive therapy Mindfulness (Psychology) Mind and body Electronic books.
Lingua di pubblicazione	Inglese
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Nota di bibliografia	Includes bibliographical references at the end of each chapters.