

1. Record Nr.	UNINA9910818109003321
Autore	Knaus William J.
Titolo	The cognitive behavioral workbook for anxiety : a step-by-step program // William J. Knaus ; foreword by Jon Carlson ; cover design by Amy Shoup ; edited by Brady Kahn
Pubbl/distr/stampa	Oakland, California : , : New Harbinger Publications, Inc., , 2014 ©2014
ISBN	1-62625-016-2
Edizione	[Second edition.]
Descrizione fisica	1 online resource (306 p.)
Collana	New Harbinger Self-Help Workbook
Disciplina	616.85/2206
Soggetti	Anxiety - Treatment Rational emotive behavior therapy Cognitive therapy
Lingua di pubblicazione	Inglese
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Note generali	WellbeingLU Description based upon print version of record.
Nota di bibliografia	Includes bibliographical references and index.
Sommario/riassunto	When anxious feelings spiral out of control, they can drain your energy and prevent you from living the life you want. If you're ready to stop letting your anxiety have the upper hand, The Cognitive Behavioral Workbook for Anxiety, Second Edition can help you to recognize your anxiety triggers, develop skills to stop anxious thoughts before they take over, and keep needless fears from coming back. In the second edition of this best-selling workbook, William J. Knaus offers a step-by-step program to help you overcome anxiety and get back to living a rich and productive life. With this book, you

2. Record Nr.	UNINA9910557513103321
Autore	Galgano Francesca
Titolo	La tutela dei diritti umani nel bacino del Mediterraneo / Francesca Galgano . Volume 5
Pubbl/distr/stampa	Napoli, : FedOA - Federico II University Press, 2021 [s.l.] : , : FedOA - Federico II University Press, , 2021
Descrizione fisica	1 electronic resource (160 p.)
Collana	Cultura delle differenze. Diritto, Conoscenza, Formazione
Soggetti	Society & social sciences
Lingua di pubblicazione	Italiano
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Sommario/riassunto	Il volume raccoglie le voci di un confronto ad ampio spettro sui diritti umani nel bacino del Mediterraneo e sulle attuali declinazioni della loro tutela in merito a migranti, donne, avvocati, detenute, richiedenti asilo. Il dialogo che ne risulta è solo uno dei tanti possibili, ma svela risvolti talora inediti, sempre ricchi di suggestioni cariche di pathos, sul nostro presente e soprattutto sul nostro futuro.