

1. Record Nr.	UNINA9910794008503321
Autore	Benedict Edward
Titolo	Terapia Cognitivo-Comportamentale : [Padroneggia le tue emozioni, supera l'ansia e i pensieri negativi, domina la tua mente] / / Edward Benedict ; Traduzione di Sara Clemente
Pubbl/distr/stampa	[Place of publication not identified] : , : Babelcube, Inc., , [2020] ©2020
ISBN	1-0715-5192-2
Descrizione fisica	1 online resource (43 pages)
Disciplina	616.852206
Soggetti	Anxiety - Treatment
Lingua di pubblicazione	Italiano
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Nota di contenuto	Intro -- Titolo Pagina -- Copyright Pagina -- INTRODUZIONE -- I PRINICIPI FONDAMENTALI DELLA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTALE -- Cambiare l'elaborazione delle proprie informazioni e cambiare la propria vita -- GIUDICARE MEGLIO LA REALTA' -- CONOSCERE PER RAFFORZARSI: LAVORARE DA UN'ALTRA PROSPETTIVA -- LIBERARSI DELLA NARRAZIONE EGOCENTRICA -- ROMPERE I RAPPORTI TOSSICI -- PRENDERE IL CONTROLLO -- GESTIRE LE PROPRIE ASPETTATIVE -- CONCLUSIONI.