

NON CREDERE A TUTTO CIÒ CHE PROVI

Prezzo: **Prezzo di listino**
26,00 € **Prezzo a te riservato**
24,70 €



Codice	9788835120841
Tipologia	Libri
Data pubblicazione	19 gen 2022
Reparto	LIBRI
Autore	Leahy Robert L.
Editore	Franco Angeli

Descrizione

Un volume che ci insegna ad affrontare al meglio le nostre emozioni: per vivere una vita piena e significativa. Ci guida nell'esplorazione delle nostre convinzioni personali sulle emozioni. Aiuta a comprendere se queste sono utili o dannose. Propone strategie di coping alternative che possono essere più funzionali. Ogni capitolo comprende schede operative con esercizi di autovalutazione, di scrittura espressiva o domande guidate che possono favorire il processo di scoperta delle proprie emozioni.

Impara a vivere tutte le tue emozioni!

Tutti noi ci troviamo, in alcuni momenti della nostra vita, a lottare con emozioni difficili: ci sentiamo tristi, preoccupati, arrabbiati, ansiosi. Come riuscire a sopportarle e superarle?

In Non credere a tutto ciò che provi Robert Leahy ci propone un approccio innovativo, basato sulla Terapia Cognitivo Comportamentale (CBT) e sulla Terapia degli Schemi Emotivi, che mira a fornire una nuova prospettiva per comprendere la vita umana e le esperienze che la contraddistinguono.

Le emozioni, infatti, rappresentano un aspetto essenziale della nostra vita e ci definiscono come specie umana. Ma il messaggio fondamentale dell'autore, che emerge fin dai primi capitoli, è che - diversamente da quanto siamo abituati a pensare - non esistono emozioni "cattive". Tutte le emozioni - positive e negative - fanno parte in modo naturale e sano dell'essere umano.

Leggendo i capitoli di questo volume si impara che ciò che fa la differenza - in termini di qualità della nostra vita - è come ognuno di noi può affrontare le emozioni difficili che sono parte naturale e imprescindibile del nostro quotidiano. Robert Leahy ci insegna ad affrontare al meglio le nostre emozioni per vivere una vita piena e significativa, guidandoci nell'esplorazione delle nostre convinzioni personali sulle emozioni, e ci aiuta a comprendere se queste sono utili o dannose, proponendoci strategie di coping alternative che possono essere più funzionali.

Ogni capitolo comprende schede operative con esercizi di autovalutazione, di scrittura espressiva o domande guidate che possono favorire il processo di scoperta delle proprie emozioni.

Cosa sono le emozioni?

Validare le tue emozioni

Pensare alle tue emozioni

L'approccio degli schemi emotivi

Le mie emozioni dureranno per sempre

Mi sento in colpa per le mie emozioni

Le mie emozioni sono fuori controllo

Non posso sopportare di provare emozioni contrastanti

Che cosa è importante per me?

I modi peggiori di reagire

Capire come si sentono le altre persone

Mettiamo insieme i pezzi: i modi migliori per affrontare la situazione

Ringraziamenti

Bibliografia.

Rimaniamo a disposizione per qualsiasi ulteriore chiarimento allo 0461.232337 o 0461.980546

oppure via mail a : servizioclienti@libriprofessionali.it

www.LibriProfessionali.it è un sito di Scala snc Via Solteri, 74 38121 Trento (Tn) P.Iva 01534230220

