

Librería
Bonilla y Asociados
desde 1950



Título: Primeros Auxilios Psicológicos

Autor: Egozcue Romero María Magdalena

Precio: \$289.00

Editorial:

Año: 2006

Tema:

Edición: 1ª

Sinopsis

ISBN: 9789688535882

En la vida cotidiana nunca faltan situaciones que pueden dar lugar a malestares emocionales, y no siempre sabemos qué hacer para estar mejor. El objetivo de este libro es que sus lectores sepan cómo evitar el sufrimiento innecesario. Como no siempre se puede acudir con el terapeuta, Primeros auxilios psicológicos reúne numerosas técnicas que cada quien puede poner en práctica por su cuenta. Es una obra de consulta, como un vademécum para abrir en la página que dé respuesta a nuestros problemas concretos del momento, ya sean conflictos en la pareja, disgustos con los hijos, muerte de alguien querido, dificultades laborales, depresión, ansiedad... Gran parte del camino hacia una buena salud mental y emocional es aprender nuevas formas de pensar, comportarnos y relacionarnos, así como desaprender los patrones de pensamiento y conducta que sólo nos causan dolor. Si está dispuesto a responsabilizarse de su bienestar, dejar de hacerse daño, no culparse ni autocompadecerse y enfrentar sus necesidades internas, este libro es para usted.