

DESCRIZIONE

Il disagio psichico è fonte di forte sofferenza e colpisce un numero crescente di persone, con sintomi che non necessariamente riguardano la sola sfera mentale. Non si tratta però né di una tegola che ci è caduta in testa, né di un "male oscuro", ma piuttosto di uno squilibrio che può essere invalidante o addirittura minaccioso per l'integrità della persona, che richiede quindi una terapia complessa e indica la necessità di un cambiamento. Il libro si sofferma sull'analisi e sulla descrizione delle ricerche che dimostrano l'efficacia delle terapie integrate, della psicoterapia e delle tecniche di meditazione nella cura del disagio mentale. Questa seconda edizione presenta gli aggiornamenti dovuti agli studi e alle ricerche che in questo lasso di tempo si sono moltiplicati, ma ha anche una novità: gli esercizi di meditazione proposti nella seconda parte del libro.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Gentili Specialisti del sito, vi pongo un quesito circa un argomento di cui ho letto su internet, preso da un libro dal titolo: *Mente inquieta: stress, ansia*

Mente inquieta. Stress, ansia e depressione. ... Suggerimenti e tecniche per affrontare ansia, depressione, senso di colpa, vergogna, dolore, rabbia, gelosia e invidia.

Mente inquieta di Francesco Bottaccioli, vendita online sul sito del Giardino dei Libri, sconti e offerte speciali. ... Mente inquieta Stress, ansia e depressione

MENTE INQUIETA. STRESS, ANSIA E DEPRESSIONE

[Leggi di più ...](#)