

Tags: Oltre il dolore cronico. Vivere in modo pieno e vitale libro pdf download, Oltre il dolore cronico. Vivere in modo pieno e vitale scaricare gratis, Oltre il dolore cronico. Vivere in modo pieno e vitale epub italiano, Oltre il dolore cronico. Vivere in modo pieno e vitale torrent, Oltre il dolore cronico. Vivere in modo pieno e vitale leggere online gratis PDF

Oltre il dolore cronico. Vivere in modo pieno e vitale PDF

JoAnne Dahl



Questo è solo un estratto dal libro di Oltre il dolore cronico. Vivere in modo pieno e vitale. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: JoAnne Dahl
ISBN-10: 9788891705136
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 4063 KB

DESCRIZIONE

Conosci il "dolore pulito"? È il dolore che è legato biologicamente alla condizione cronica che lo produce. Conosci anche il "dolore sporco"? È la sofferenza psicologica, è tutto ciò che la nostra Mente ci dice in merito al dolore pulito come evento biologico. È quello che ci porta a ingaggiare una lotta contro di esso e che ti trattiene dal godere, per tale ragione, di una vita piena, perseguendo ciò cui aspiri. Forse non sai che il secondo è quello che t'intrappola e che ti ha prosciugato ogni speranza di fare ciò che altre persone attorno a te fanno: crescere figli e nipoti, condividere un affetto, coltivare amicizie e hobby, perseguire una carriera lavorativa. Non è il tuo dolore pulito a condannarti, ma quello sporco, quello psicologico. E se sei interessato a questo libro è probabile che queste cose tu le conosca, o conosci qualcuno che le conosce. Gli autori propongono una strada innovativa per aiutarti a distanziare la tua sofferenza psicologica e a riappropriarti della tua vita. Si chiama ACT, Acceptance e Commitment Therapy. Questo volume sintetizza un'esperienza ultradecennale di ricercatori che, in diverse parti del mondo, hanno lavorato con molti studi clinici ad affinare protocolli e strategie psicologiche qui riportate, per aiutare chi soffre di dolore cronico.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Oltre il dolore cronico. Vivere in modo pieno e vitale PDF Download. Benvenuto a Chekmezova - Oltre il dolore cronico. Vivere in modo pieno e vitale.

Autore: Dahl - Lundgren, Categoria: Libri, Prezzo: € 22,00, Lunghezza: 208 pagine, Editore: Franco Angeli, Titolo: Oltre il dolore cronico - Vivere in modo pieno e ...

Encuentra Oltre il dolore cronico. Vivere in modo pieno e vitale (SelfHelp Workbook) de Joanne Dahl, Tobias Lundgren (ISBN: 9788891705136) en Amazon. Envíos gratis a ...

OLTRE IL DOLORE CRONICO. VIVERE IN MODO PIENO E VITALE

[Leggi di più ...](#)