OS PRIMEIROS PASSOS PARA O SUCESSO!

Tradução da 2ª Edição

Terapia Cognitivo-comportamental Para leigos

Identificar e lidar com padrões de pensamento nocivos

Eliminar comportamentos que impedem seu progresso

Usar a TCC para superar vícios e depressão

Rhena Branch
Rob Willson
Terapeutas Cognitivo-comportamentais

ALTA BOOKS
EDITORA

Resumo de Terapia Cognitivo-Comportamental Para Leigos

A Terapia Cognitivo-comportamental trabalha sua reação a situações diversas, encorajando-o a criar novos padrões de pensamento para combater crenças e ações destrutivas. Este livro lhe ajuda a identificar modos de pensamento negativo que impedem seu progresso e mostra como combatê-los.

Seja para superar depressão ou ansiedade, aumentar autoestima ou melhorar sua visão de mundo, os pilares para uma vida mais feliz estão aqui.

Acesse aqui a versão completa deste livro