

“Um excelente guia escrito por um excelente clínico...
leitura indispensável para todos que sofrem com a depressão.”

AARON T. BECK

VENÇA A DEPRESSÃO

Antes Que Ela Vença Você



ROBERT L. LEAHY

Ganhador do Aaron T. Beck Award 2014,
pela Academy of Cognitive Therapy

Resumo de Vença a Depressão Antes que Ela Vença Você

Você se sente perseguido por pensamentos negativos sobre si mesmo, sobrecarregado pela solidão, paralisado pelo medo de falhar? Se sua resposta é sim, você não está sozinho. A depressão afeta milhões de pessoas no mundo todo, mas a boa notícia é que, com tratamento efetivo, é possível superá-la.

Neste livro, o mundialmente reconhecido terapeuta cognitivo e autor de best-sellers Robert L. Leahy descreve as causas, os sintomas e o tratamento para a depressão, incluindo histórias reais e instruções simples que irão ajudá-lo a entender sua doença e a encontrar a melhor maneira de tratá-la.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)