DAVID D. BURNS

sentirse BIEN

Una nueva terapia contra las depresiones

Best-seller internacional

Más de 3 millones de ejemplares vendidos

Paidós Autoayuda

David D. Burns and

Sentirse Bien

continue reading

Aunque sucedan hechos genuinamente negativos, sus sentimientos siempre seran el producto de lo que usted piense, no del hecho en si.Cuando usted se convence a si mismo de que su vida zero tiene ningun interes, de que sus relaciones con los demas solo han sido un fracaso continuo, o de que nada vale realmente la pena, lo que esta haciendo en realidad es ahogarse mas y mas en su propio pesimismo. En SENTIRSE BIEN se explica como superar depresiones a traves del control estricto de nuestros estados animicos. SENTIRSE BIEN deberia ocupar rapidamente el lugar de un libro clasico sobre la depresion, tanto para el lego como para el especialista., y en el que -con inmensa sencillez, firmeza y comprension- intentan prevenirse los estados depresivos para lograr una vida rica en energia y confianza en uno mismo. Trabajando a partir de los principios de la terapia cognitiva, el doctor Burns ha desarrollado un metodo rapido y clinicamente comprobado en el que se identifican trampas masoquistas como el perfeccionismo, la dependencia de la opinion de los demas, la adiccion al trabajo, la desgana, etc.

DOWNLOAD FILE

continue reading

Five Stars Love it Great self-help book for individuals who wish to feel less blue At first the techniques taught in the reserve may not make much feeling.! I read this publication for the very first time about a decade ago, and I still keep it handy to help deal with any kind of life situation (romantic relationship, function, etc.La edición a la que me refiero sera del año 2010. You need to keep at it because eventually they will make sens and you'll be transforming yourself..Es mi esperanza que la traducción zero haya dejado de lado el mensaje general del libro.). Interesante. He empezado a leer el libro y me parece interesante el contenido pero zero se que tan efectivas sean las técnicas que indican para superar las depresiones Buenas tecnicas ! But therein lies the key.! Este libro presenta clara y organizadamente tecnicas para vivir y convivir en una sociedad que cada vez mas se unde en depresiones y situaciones dificiles. Este es un gran recurso que utilizan los sicologos para bregar las situaciones de sus pacientes. Excellent! Excellent! Aunque este es un adagio prestado de la filosofía estoica, el autor (y otros psicólogos de la escuela cognitiva) le han dado un giro científico para desarrollar una de las mejores terapias para aquellos que sufrimos de depresión en diversos niveles. Con depresión o sin depresión, lea este libro La premisa fundamental de este libro es sencilla: uno se siente como piensa. El libro primary está escrito en un inglés sencillo, accesible para la mayoría de los lectores. New edition Hola, hay una nueva edición de este libro, busca con el ASIN 8449323991 si quieres adquirlo. Ya la traducción del título muestra ese raquitismo. El título no podría ser más desafortunado, aunque, claro está, el traductor está tratando de ser literal.. Pero aun así, estoy seguro que el lector encontrará descripciones de las falacias mentales que nos hunden en la depresión, formas de tratar poner en jaque nuestra misma mentalidad depresiva y tareas prácticas que ayudan a enfrentar la depresión de una manera positiva.Saludos, EMB Five Stars Best! A diferencia de las charlatanerías que populan hoy el mercado, este es un libro sólido y bien escrito. Léalo; se va a sentir mejor. Claro está que las traducciones adolecen de una tendencia a mezclar la formas de la lengua unique con aquellas a las que se intenta traducir. The self-esteem benefits are well worth the effort.Este no sera un libro de superación personal cualquiera.

DOWNLOAD FILE PDF Adobe

continue reading

download free Sentirse Bien ebook

download free Sentirse Bien txt

download free Cuerpos Sin Edad, Mentes Sin Tiempo (Spanish Edition) djvu
download La dieta de la longevidad: Comer bien para vivir sano hasta los 110 años / The Longevity Diet

(Spanish Edition) e-book
download free Cuerpos sin edad, mentes sin tiempo: El secreto esta en el equilibrio (Spanish Edition) djvu