

Convivir con el Pánico Mejorar la Autoestima



[Convivir con el Pánico Mejorar la Autoestima 下载链接1](#)

著者:Bev Aisbett

出版者:Obelisco

出版时间:2004-10-30

装帧:Paperback

isbn:9788497770897

Aproximadamente un 5 % de la población sufrirá ataques de pánico en un momento u otro de su vida. La amenaza de padecer, de forma inesperada, un ataque de este tipo puede transformar la tranquila y apacible vida diaria en una verdadera pesadilla de ansiedad y sufrimiento. Bev Aisbett ha sobrevivido al síndrome del pánico y lo ha superado definitivamente; ella sabe muy bien qué es el pánico por que lo ha sufrido en su propia carne. Y es precisamente este conocimiento directo lo que permite a la autora ofrecer al lector tres mensajes esenciales y muy esperanzadores: - Puedes vencerlo - No estás solo - Lo superarás.

With the aid of her inimitable cartoons, in this refreshing and accessible guide, Bev Aisbett, a survivor of Panic Syndrome, tells us how panic disorders develop, how to recognize the symptoms and how to recover from them.

作者介绍:

目录:

[Convivir con el Panicoy Mejorar la Autoestima_ 下载链接1](#)

标签

评论

[Convivir con el Panicoy Mejorar la Autoestima_ 下载链接1](#)

书评

[Convivir con el Panicoy Mejorar la Autoestima_ 下载链接1](#)