

Keywords: A pensar bene si vive meglio. Come superare i pensieri irrazionali libro pdf download, A pensar bene si vive meglio. Come superare i pensieri irrazionali scaricare gratis, A pensar bene si vive meglio. Come superare i pensieri irrazionali epub italiano, A pensar bene si vive meglio. Come superare i pensieri irrazionali torrent, A pensar bene si vive meglio. Come superare i pensieri irrazionali leggere online gratis PDF

A pensar bene si vive meglio. Come superare i pensieri irrazionali PDF

Albert Ellis



Questo è solo un estratto dal libro di A pensar bene si vive meglio. Come superare i pensieri irrazionali. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Albert Ellis
ISBN-10: 9788859011880
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 4718 KB

DESCRIZIONE

Gli esseri umani sono gli unici animali che usano il linguaggio per comunicare, imparando fin dai primi anni di vita a formulare pensieri, percezioni e sentimenti con parole, frasi, espressioni condivise. Con il linguaggio, però, non creiamo solo un modo di dire le cose, ma anche un modo di vederle... i pensieri cui diamo forma con le parole sono il riflesso delle nostre emozioni positive, ma anche delle nostre convinzioni più irrazionali e malsane. La Terapia Razionale Emotiva Comportamentale (REBT) aiuta a entrare in contatto con i propri sentimenti mostrando come smettere di giudicarsi per il fatto di averli (o non averli) e a rendersi conto che, se possiamo scegliere di creare i sentimenti che ci deprimono, allora possiamo anche scegliere di cambiarli. La storia è piena di esempi di persone che hanno cambiato se stesse e aiutato altri a cambiare, grazie a un modo di pensare consapevole, equilibrato, razionale. Quindi, anche voi potete farlo. Potete leggere o sentir parlare di una nuova idea, applicarla con forza ai vostri pensieri e alle vostre azioni, e ricavarne straordinari cambiamenti nella vostra vita. Non tutti, naturalmente, vogliono farlo. Voi lo farete?

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

A pensar bene si vive meglio: Come superare i pensieri irrazionali (Capire con il cuore) ... A pensar bene si vive meglio. Come superare i ...

[a_pensar_bene_si_vive_meglio_come_superare_i_pensieri_irrazionali_capire_con_il_cuore.pdf](#) Smoke: A Novel (130 reads) When He Was Bad (193 reads)

Scopri A pensar bene si vive meglio. Come superare i pensieri irrazionali di Albert Ellis, Robert A. Harper, R. Mazzeo: spedizione gratuita per i clienti Prime e per ...

A PENSAR BENE SI VIVE MEGLIO. COME SUPERARE I PENSIERI IRRAZIONALI

[Leggi di più ...](#)