

# POKONAĆ LĘKI I FOBIE Jak radzić sobie z niepokojem i napadami paniki



Cena: 16,90 PLN

## Opis słownikowy

Autor	Amr Barrada, Judith Bemis
ISBN	978-83-7489-411-1
Rok wydania	2015
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w 24h (w następny dzień roboczy)

## Tabela cech produktu

Okładka	miękka
Format	145 x 205 mm
Liczba stron	192
Tytuł oryginału	Embracing the Fear. Learning to Manage Anxiety and Panic Attacks
Przekład	Lidia Lewicka

## Opis produktu

„Od czasu, kiedy przeczytałam "Pokonać lęki i fobie" byłam w stanie zaakceptować i polubić siebie oraz przekonałam się, że strach nie musi nade mną panować. Wskazówki tutaj zawarte pozwoliły mi wykształcić inny stosunek do swojej choroby i umożliwiły mi, osobie, która wcześniej bała się wyjść z domu, powrót do zarzuconej 20 lat temu pracy na uniwersytecie. Polecam tę książkę każdemu, kto cierpi na zaburzenia lękowe”.

„Odkryłam, że powrót do zdrowia zależy od zaakceptowania choroby i przyzwolenia na panikę bez próby jej zwalczania. Tego i innych rzeczy dowiedziałam się czytając "Pokonać lęki i fobie". Ta książka przywróciła mi radość życia”

- wypowiedzi czytelników amerykańskich