

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



Cena: 29,90 PLN

Opis słownikowy

| | |
|-------------|---|
| Autor | Amr Barrada, Judith Bemis |
| ISBN | 978-83-7489-940-6 |
| Rok wydania | 2022 |
| 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