



Kelly G., Wilson

Kelly G. Wilson es profesor asociado de psicología en la Universidad de Misisipi. Es uno de los creadores de la terapia de aceptación y compromiso (ACT). Sus populares talleres experienciales reúnen a miles de médicos y estudiantes cada año. Junto a Steven C. Hayes, es coautor de la obra Terapia de aceptación y compromiso: proceso y práctica del cambio consciente. onelifellc.com

riverside
agency

Las cosas podrían ir terriblemente mal

Autor: Kelly G., Wilson

Autor: Troy, Dufrene

Arpa

ISBN: 978-84-19662-23-1 / Rústica / 224pp | 140 x 213 cm

Precio: \$ 38.900,00

Un enfoque innovador para poner límite a la ansiedad con ayuda de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), una de las tendencias terapéuticas de vanguardia. No puedes hacer absolutamente nada para evitar que, cuando menos lo esperes, las cosas salgan mal. Si este pensamiento te causa ansiedad, nadie en el mundo puede negar que tienes razón. Además, tu preocupación es mucho más común de lo que imaginas. Si pudieras hacer desaparecer tu ansiedad, tu vida sería mucho más fácil, ¿verdad? Bueno, tal vez, o tal vez no. ¿Es necesario que la ansiedad desaparezca para vivir una vida plena, vital, con riqueza y propósito? ¿O puedes aceptar la vida tal como es y asumir estoicamente que puede pasar cualquier cosa? Con sencillez y sentido del humor, este libro aborda el problema de la ansiedad de manera diferente a la mayoría. Te ayudará a sumergirte en tus preocupaciones y ver cómo sería tener ansiedad y aún así respirar y vivir de una forma auténtica y acorde con tus valores. Este libro ha sido galardonado con el premio de la Asociación de Terapias Cognitivo Conductuales, otorgado a libros de divulgación psicológica consistentes con los principios de la terapia cognitiva (TCC) y que incorporan estrategias científicamente probadas.

Este libro ha sido galardonado con el premio de la Asociación de Terapias Cognitivo Conductuales, otorgado a libros de divulgación psicológica consistentes con los principios de la terapia cognitiva (TCC) y que incorporan estrategias científicamente probadas.