

Keywords: La dissociazione traumatica. Comprenderla e affrontarla libro pdf download, La dissociazione traumatica. Comprenderla e affrontarla scaricare gratis, La dissociazione traumatica. Comprenderla e affrontarla epub italiano, La dissociazione traumatica. Comprenderla e affrontarla torrent, La dissociazione traumatica. Comprenderla e affrontarla leggere online gratis PDF

La dissociazione traumatica. Comprenderla e affrontarla PDF

Suzette Boon



Questo è solo un estratto dal libro di La dissociazione traumatica. Comprenderla e affrontarla. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Suzette Boon
ISBN-10: 9788857520124
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 2108 KB

DESCRIZIONE

Il volume intende offrire un training strutturato sul miglioramento delle abilità personali per chi soffre di disturbi dissociativi legati a traumi. Basandosi su una più che trentennale esperienza, gli autori propongono un'integrazione pratica e fruibile di importanti teorie e terapie sul trauma complesso. Questo volume è utilizzabile sia in un contesto di gruppo che all'interno di una terapia individuale. Offre un'utile combinazione di brevi parti psicoeducative, riflessioni ed esercizi a casa e promuove quelle abilità esistenziali ed emozionali che risultano fondamentali per le persone che soffrono di dissociazione. Iniziando con una panoramica sulla dissociazione e i suoi sintomi, gli autori delineano alcune capacità personali specifiche per gestire i disturbi come: imparare a riflettere; comprendere e regolare le emozioni; mettere in discussione le convinzioni disfunzionali; affrontare la rabbia, la paura, la vergogna e il senso di colpa; gestire gli inneschi traumatici; imparare ad affrontare il desiderio di farsi del male; migliorare a piccoli passi le relazioni con gli altri. Vengono consigliati vari tipi di esercizi quotidiani che aiutano ad integrare abitudini sane riguardo al sonno, al cibo, all'attività fisica e al miglioramento dell'utilizzo del tempo libero per rilassarsi, riflettere e riprendere energia.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

La dissociazione traumatica. Comprenderla e affrontarla on Amazon.com. *FREE* shipping on qualifying offers.

La dissociazione traumatica. Comprenderla e affrontarla è un libro scritto da Suzette Boon, Kathy Steele, Onno Van der Hart pubblicato da Mimesis nella collana ...

La Dissociazione Traumatica: Comprenderla e Affrontarla di Suzette Boon, Kathy Steel e Onno van der Hart. Edizione italiana a cura di Giovanni Tagliavini e Gabriella ...

LA DISSOCIAZIONE TRAUMATICA. COMPRENDERLA E AFFRONTARLA

[Leggi di più ...](#)