

LIBRI CONSIGLIATI

In questa pagina trovate segnalati dei testi che, in base alla vostra problematica, vi possono essere di aiuto.

Disturbo d'ansia.

Nardone G. Paura, panico, fobie, ed. Ponte alle grazie

Elaborazione del lutto

Kruell S., Come affrontare la perdita di una persona cara, ed. Il punto d'incontro

Berndt C., Il segreto della resilienza psichica, ed. Urra Feltrinelli

EMDR

Shapiro F, Maccarrone B., Lasciare il passato nel passato, ed. Astrolabio Ubaldini

Croitoru T., EMDR revolution. Cambiare la propria vita un ricordo alla volta, ed. Nimesis

Gestione della rabbia:

"L'ira di Achille" di Meazzini. Giunti editore

"Che rabbia" di Ellis. Edizioni Erickson

Doc

"Vincere le ossessioni" di Melli. Ecomind

Ansia

"Che ansia!" Di Ellis. Edizioni Erickson