

QUESTO MESE CONSIGLIO...

ASSERTIVITA'

- Piacersi, non piacere – E.Rolla, SEI.

ANSIA e PANICO

- Sette mosse per liberarsi dall'ansia – R.L.Leahy, Cortina.

OSSESSIONI e COMPULSIONI

- Vincere le ossessioni – G.Melli, Ecomind.

UMORE

- La Depressione Bipolare – G.Graus, Eclipsi.

SESSUALITA'

- Superare l'eiaculazione precoce – M.E.Metz e B. W. Mc Carthy, Eclipsi.

CARATTERE AUTOSTIMA PERSONALITA'

- Reinventa la tua vita – J.E. Young e J.S. Klosko, Cortina.

MINDFULNESS E CONSAPEVOLEZZA

- Vivere momento per momento – J. Kabat-Zinn, Tea.

TERAPIA COGNITIVA E COMPORTAMENTALE

- Penso, dunque mi sento meglio – D. Greenberger, C. A. Padesky, Erickson.

TRAUMA

- Liberarsi – C. Ainscough e K. Toon, Calderini. (abusi sessuali nell'infanzia)

STRESS E BENESSERE

- Smetti di soffrire, inizia a vivere – S.C. Hayes e S. Smith, Angeli.

RELAZIONI INTERPERSONALI

- Il timore degli altri Vincere la fobia sociale – L. Bislenghi, N. Marsigli, Ecomind.

COPPIA

- Gli uomini vengono da Marte le donne da Venere – J. Gray, Rizzoli.

PROBLEMI ALIMENTARI

- Come vincere le abbuffate – C. Fairburn, Positive Press.

ALTRO

- Ottimismo e felicità – P. Meazzini, Giunti.