

Autoterapia Guarire La Propria Psiche Con Strumenti Personali (Le Comete)

Healing the Fragmented Selves of Trauma Survivors integrates a neurobiologically informed understanding of trauma, dissociation, and attachment with a practical approach to treatment, all communicated in straightforward language accessible to both client and therapist. Readers will be exposed to a model that emphasizes “resolution”—a transformation in the relationship to one’s self, replacing shame, self-loathing, and assumptions of guilt with compassionate acceptance. Its unique interventions have been adapted from a number of cutting-edge therapeutic approaches, including Sensorimotor Psychotherapy, Internal Family Systems, mindfulness-based therapies, and clinical hypnosis. Readers will close the pages of Healing the Fragmented Selves of Trauma Survivors with a solid grasp of therapeutic approaches to traumatic attachment, working with undiagnosed dissociative symptoms and disorders, integrating “right brain-to-right brain” treatment methods, and much more. Most of all, they will come away with tools for helping clients create an internal sense of safety and compassionate connection to even their most dis-owned selves.

239.309

Diagnosi e terapia psichiatrica

nostalgia di appartenenza, desiderio di individualità

Autoterapia. Guarire la propria psiche con strumenti personali

Ho sentito il tuo cuore che batte. Un nuovo metodo educativo per comunicare con bambini e adolescenti

La fatica di essere autentici

Psychoeducation Manual for Bipolar Disorder

231.1.53

IMPARA A USARE IL POTERE DELLA MENTE PER GUARIRE TE STESSO ... Ti sei mai preoccupato per la tua salute emotiva o fisica? Ti piacerebbe sbarazzarti di tutti i motivi che causano tutti i tuoi dolori e disagi? O forse, stai solo cercando una guida per aumentare la tua fiducia e autostima? Penso che tu abbia risposto "Sì" ad almeno una di queste domande, quindi continua a leggere ... Nell'era del caos e dell'abbondanza di informazioni, è davvero importante mantenere l'equilibrio e imparare a gestire la tua vita. Oltre il 30 per cento delle persone negli Stati Uniti soffre quotidianamente di ansia e stress, oltre il 60% di tutti gli adulti ammette di provare stress almeno una volta al mese. Sei una di queste persone? Questo libro ti condurrà fuori dai tuoi pensieri negativi, ansia e stress. Una guida che ti aiuterà a scoprire il tuo vero io e padroneggiare il potere della tua mente. Dopo anni di esperienza e migliaia di ore di ricerca, ho deciso di scrivere un libro che avrebbe supportato la maggior parte delle persone e le avrebbe aiutate a prendere il pieno controllo delle loro menti e della loro vita. Ecco alcune cose che otterrai da questo libro; in che modo lo stress influisce sulla salute? Metodi per ridurre ansia e avere sollievo dallo stress Regole per costruire la fiducia in se stessi e l'autostima con la terapia di accettazione e impegno Come diventare il tuo psicologo o terapeuta 7

Semplici esercizi di meditazione per aumentare il processo di guarigione Molto di più... Ora tutto sta a te. Prendi questa guida e usala al meglio. Scorri verso l'alto, fai clic su "Acquista ora" e inizia a guarire la tua mente e il tuo corpo!

La rabbia delle donne. Come trasformare un fuoco distruttivo in energia vitale

Psychoanalytic Energy Psychotherapy

Bibliografia nazionale italiana

25 ispirazioni per realizzare l'obiettivo più importante della tua vita

Come un'orchestra. Fare musica insieme per crescere insieme

Follia, tossicodipendenza e bisogni della persona. La doppia diagnosi tra psichiatria e dipendenze

239.215

239.213

SMS. Se mi senti. Storie di amicizia

La doppia diagnosi tra psichiatria e dipendenze

Arte e relazione d'aiuto

Adolescenti e adottati. Maneggiare con cura

Comunicazione a misura di bambino. Come creare relazioni più facili e costruttive

La sindrome di Don Giovanni. Uomini alla ricerca del Santo Graal femminile

Destinatari del libro sono genitori, nonni, insegnanti, baby-sitter, maestri di scuola, insomma chiunque abbia a che fare con bambini dai 4-5 anni di età fino alla pre-adolescenza, cioè con interlocutori che lasciano il nido familiare per affrontare le incognite della socialità. Diventa così importante affinare gli strumenti per la comunicazione e la comprensione, creando un clima di empatia nel quale relazionarsi con serenità e spirito positivo.

239.204

L'Urlo di Gaber psicologia di un artista

Psicologo Di Te Stesso

Maneggiare con cura

65 quesiti e 65 risposte per capirla, sconfiggerla e vivere meglio

Io guarirò! Autoterapie psicologiche

Uno sport per crescere. Come aiutare i bambini a vivere meglio attraverso l'attività sportiva. Una guida per genitori, allenatori e insegnanti

239.253

Although the mainstay of bipolar therapy is drug treatment, psychoeducation is a technique that has proven to be very effective as an add-on to medication, helping to reduce the number of all types of bipolar recurrences and hospitalisation. The object is to improve patients' understanding of the disorder and therefore their adherence to pharmacotherapy. Based on the highly successful, evidence-based Barcelona program, this book is a pragmatic, therapists' guide for how to implement psychoeducation for bipolar patients. It gives practical guidance for how to conduct a psychoeducation group, using sessions and cases drawn from the Barcelona Psychoeducation Program. Moreover, it provides the reader with a great amount of practical tips and tricks and specific techniques to maximize the benefits of bipolar psychoeducation. The authors formed the first group to show the efficacy of psychoeducation as a maintenance treatment and have a long history of performing bipolar psychoeducation.

Overcoming Internal Self-Alienation

Una bussola per l'ansia

Guarire le malattie dell'anima. Con il metodo terapeutico delle costellazioni familiari

Un manuale di auto-mutuo aiuto per gli adolescenti: per potenziare le proprie risorse e stare bene con sé e con gli altri

quale etica e quale politica nel pensiero New Age

Un'utopia mistica

Che cosa rende una comunicazione efficace rispetto ad un'altra completamente inefficace (e distruttiva)? Se la comunicazione interpersonale è un'arte, è possibile divenire un abile comunicatore? È proprio questo l'obiettivo che si pone questo libro conducendo il lettore nei meandri labirintici della comunicazione interpersonale (dal modello cibernetico a quello sistemico fino a quello ecologico), per insegnare l'a, b, c della comunicazione interpersonale ovvero i fondamenti per riuscire a comunicare in maniera più efficace e vivere in modo più sereno le innumerevoli relazioni quotidiane. Un testo, agile e divulgativo, grazie al quale poter apprendere, attraverso il racconto di incontri ed esperienze realmente vissute, schede ed esercizi al termine di ogni capitolo, quegli elementi basilari e trasversali della comunicazione interpersonale spendibili in qualsiasi contesto comunicativo e tali da rappresentare la differenza qualitativa a fronte di un appiattimento quantitativo in termini di offerte commerciali e di relazioni umane. Il tutto, nella speranza che la comprensione dei meccanismi complessi ed affascinanti della comunicazione interpersonale possa contribuire a costruire un mondo migliore e far gustare il piacere di comunicare con gli altri senza sollevare vespai o uragani.

Autoterapia. Guarire la propria psiche con strumenti personaliGuarire la propria psiche con strumenti personaliFrancoAngeli

Una strada per il domani. Guida all'auto)terapia dell'omosessualità

Il vuoto pieno. Racconti di stomia. Storie di persone ordinarie dalla vita straordinaria

I froni di Bach per tutti. Capire, guarire e crescere

In viaggio per crescere. Un manuale di auto-mutuo aiuto per gli adolescenti: per potenziare le proprie risorse e stare bene con sé e con gli altri

Healing the Fragmented Selves of Trauma Survivors

Allena la felicità! 25 ispirazioni per realizzare l'obiettivo più importante della tua vita

239.157

Sentirsi vuoti e tristezza accompagnata da un sentimento di solitudine sono i principali stati d'animo che opprimono un malato e uno stomizzato. La solitudine interiore, quel senso di vuoto al cuore che appesantisce l'anima, non è un vuoto fisico, è semplicemente un concetto astratto, che però assume una forma quasi tangibile quando lo avverte un individuo. Il senso di vuoto che accompagna, anche solo a tratti, l'esistenza di chi vive un tormentato senso di solitudine, è alla base di parecchi disturbi. Ma qui parliamo di “vuoto pieno”. Per uno stomizzato il buco, lo è una malattia invalidante e la decisione dei chirurghi di effettuare l'intervento. Il vuoto è pieno di feci, urina, sangue, tutto quello che passa nel nostro corpo. Il vuoto è vivere pensando che il domani sarà, tutti giorni, condiviso con una sacca sulla pancia. Poi il pieno, quello che si raggiunge quando si decide di rinascere, di risorgere e di trasformare la propria vita in oro. Questo è quello che accade agli eroi straordinari che raccontano la loro storia attraverso la tecnica della scrittura come terapia.

L'arte di vivere a lungo. Per ringiovanire, per non invecchiare, per vivere meglio

Sollievo Dall'Ansia, Da Attacchi Di Panico e Fobie con Tecniche Di Gestione Dello Stress! Intelligenza Emozionale, Terapia Cognitivo-Comportamentale, Autostima e Autoterapia

la salute e la cura dei giovani. Itinerari filosofici

Guarire la propria psiche con strumenti personali

E tu che uomo sei? Viaggio attraverso gli archetipi della psicologia maschile

Genitori e figli: le parole chiave. Dizionario psico-pratico per mamme e papà con bambini da 0 a 10 anni

L'angolo prospettico dal quale l'autore ha voluto osservare Gaber è quello ormai ampiamente utilizzato e sperimentato in psicologia: conoscere gli aspetti psicologici di un autore attraverso le sue opere, in quanto, in ogni opera prodotta, l'uomo, inevitabilmente, è portato a proiettare in essa parti di sé. In questo lavoro, che si legge in modo scorrevole e piacevole, in quanto il tecnicismo lessicale è poco presente, l'autore ha voluto analizzare e mettere in evidenza anche le assonanze e le disarmonie tra l'opera gaberiana e altri universi del sapere e delle arti. Cosicché risulta interessante scoprire altri autori delle diverse arti espressive messi a confronto con Gaber. Una sorta di “gioco” psicologico, dal quale emergono contenuti più o meno coscienti e vissuti inconsci. L'autore, senza tralasciare gli uni o gli altri, senza far prevalere l'interesse su una delle due condizioni psicologiche, posa la sua attenzione sui testi gaberiani con l'intento di analizzare aspetti riguardanti Gaber e i contenuti concettuali proposti nelle sue rappresentazioni teatrali.

239.225

Padri in divenire

Monografie

Le donne dalla A alla Z. Dizionario semiserio di psicologia femminile: per capire ed essere capite

Quanto vali? Scopri il tuo potenziale con la grafologia

Scopri il tuo potenziale con la grafologia

People like to talk. We know that talking to an attentive and thoughtful listener can be helpful in clarifying conscious and unconscious feelings, thoughts, and motivations. But is talk enough? The complex physiology of anxiety and traumatic stress reactions is often stubbornly persistent, despite therapeutic exploration in both conscious and unconscious areas of the mind. In the case of severe trauma, talking can stir up the emotions and associated bodily disturbance without providing any resolution - sometimes leaving clients feeling worse. The developing field of energy psychology offers an entirely new perspective and gamut of techniques for locating where these traumatic patterns are encoded. They are not in the mind - but in the energy system at the interface of psyche and soma. By addressing these realms concurrently, a powerful therapeutic synergy emerges that allows rapid and deep shifts in the patterns of distress that drive the psychosomatic system.

L ' arte e la narrazione fungono da collegamento tra individuo e operatore alla relazione d ' aiuto per consentire alla persona di comprendere le emozioni, strutturare identità e rielaborare in positivo vissuti dolorosi; il fine ultimo è di favorire una progettualità centrata su bisogni e singole peculiarità. L ' intento è di stimolare riflessioni, fornire strumenti tecnici e diffondere metodologie fra insegnanti, counsellor e assistenti sociali per produrre crescita, benessere e integrazione sociale.

Cantieri dell'anima

Fare musica insieme per crescere insieme

Prova a mentirmi. Imparare il linguaggio del corpo per capire gli altri

Il segreto per guarire

La vita che c'è

Timido, dolce, ardente. Manuale per capire e accettare valori e limiti dell'introversione (propria e altrui)