Título:

Autor:

Precio: $200.00

Editorial:

Año: 2000

Tema:

Edición: 1ª

Sinopsis

ISBN: 9788449308710

Si alguna vez ha deseado comentar un problema con una persona amiga pero no ha podido encontrar a nadie que tuviera tiempo para ello, si ha pensado en seguir algún tipo de terapia pero finalmente ha decidido que sus problemas no son tan graves y ha abandonado la idea, o si simplemente quiere solucionar algunas cosas y reflexionar sobre algunos aspectos de su vida, sin duda este libro puede serle de gran utilidad. En esta valiosa guía, la terapeuta Allison Price le ofrece unas pautas que le ayudarán a comprender mejor las causas de sus problemas y enfrentarse a ellos. Mediante una serie de ejercicios escritos en forma de diario, la autora pone en práctica un programa eficaz y agradable que le permitirá cambiar aquellos aspectos de su personalidad que ejercen una influencia negativa en su vida. Centrados en las relaciones con los amigos y con la familia, en el análisis de los sueños, en los miedos a los que tenemos que enfrentarnos y en los límites que es preciso establecer, estos ejercicios nos muestran cómo trabajar con la escritura para que ésta nos permita actuar de manera positiva. Y para desarrollar este método de terapia personal sólo es necesario que tengamos el coraje suficiente para decirnos la verdad y estemos dispuestos a oírla.