Título: Los Secretos de los Psicólogos

Autor: Christophe André

Precio: $499.00

Editorial:

Año: 2012

Tema:

Edición: 1ª

Sinopsis

ISBN: 9788449326813

En este libro excepcional, veinte psicólogos hablan de su fragilidad, de sus dificultades, de sus pruebas y, sobre todo, del modo en que supieron vivirlas y superarlas. Relatan cómo se aplicaron a sí mismos los métodos que proponen a sus pacientes, y cómo eso los ayudó, y a veces los salvó. Explican cómo siguen cuidando de su equilibrio, de sus recursos y valores en su vida cotidiana. El libro se divide en cuatro apartados: ?Sobrevivir a las pruebas?: que trata sobre la depresión, el miedo y la enfermedad. ?Tranquilizarse y equilibrarse?: la aceptación de la realidad, coherencia, confianza en uno mismo. ?Abrirse a los vínculos?: cómo conocerse a uno mismo, saber escuchar antes de actuar; aprender a desenvolverse en los diversos contextos vitales. ?Seguir el camino? : apartado que nos ayuda a cambiar lo necesario, a saber cómo queremos ser y cuáles son los valores que queremos que rijan nuestra vida. Los relatos y consejos de estos profesionales, expuestos de manera sincera y clara, le harán reflexionar, le inspirarán y guiarán.