


[DOWNLOAD](#)


La Mente in Fuga. Paura Fobia Panico.

By Covelli, Vito

Schena Editore, 2012. Book Condition: new. Brindisi, 2012; br., pp. 120, cm 14x21. L'angoscia, le paure, le emozioni, le passioni, si contrappongono alla ragione, alla logica e alle capacità cognitive. La paura di non essere all'altezza, di non farcela, di fallire, l'angoscia di essere "non adeguati" alle situazioni esistenziali, l'incapacità di reggere le relazioni interpersonali, sociali e affettive, possono caratterizzare e stigmatizzare un'intera esistenza scandita dal sapore amaro del disagio e della sofferenza profonda. La capacità di controllare la propria ansia, il proprio dolore di vivere, la rabbia e l'aggressività, consente di "vincere" le inevitabili sconfitte della vita e di irrobustire lo spessore emozionale. Dalla paura al panico il passo è breve: faccia a faccia con la paura, non come sfida ma come esercizio costante di lotta per la vita. Ciò consente di individuare le possibili cause del panico e delle tante fobie che costellano le nostre esistenze. La "paura della paura" col tempo costituisce un circolo vizioso difficilmente disinnescabile: la vera vittoria è l'acquisizione del controllo emozionale. Efficienza e flessibilità rendono plastica la mente; essa impara ad affrontare situazioni avverse e difficili che altrimenti altererebbero in modo irreversibile ed ineluttabile l'equilibrio psicofisico, facendo della vita una lunga attesa, estenuante...



[READ ONLINE](#)

[5.13 MB]

Reviews

Extremely helpful for all class of folks. It is really simplified but excitement from the 50 percent of your ebook. You wont sense monotony at at any moment of your time (that's what catalogs are for about if you check with me).

-- Prof. Zachary Pollich V

I just started out reading this ebook. We have read and so i am certain that i am going to gonna study yet again again in the future. I found out this book from my dad and i encouraged this publication to find out.

-- Kristoffer Kuhic