



EDITORIAL  
SIRIO

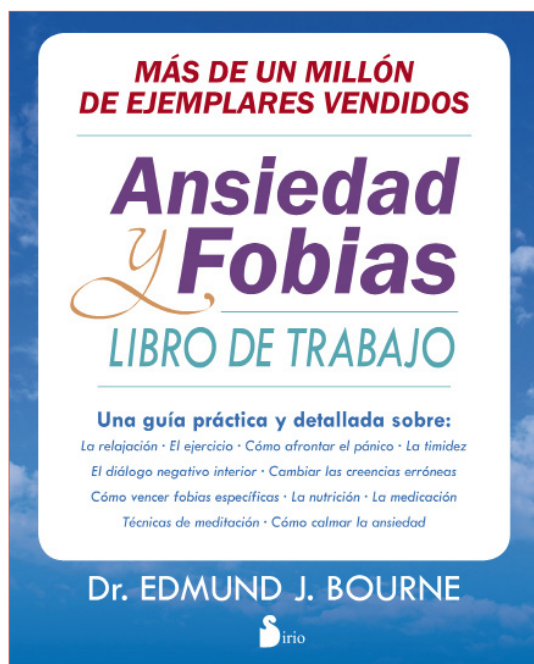
Psicología/  
Autoayuda

## ANSIEDAD Y FOBIAS



### Edmund J. Bourne

Doctor en Psicología por la Universidad de Chicago. Ha sido profesor en varias universidades, es autor de numerosas publicaciones y ha recibido dos premios nacionales. Dirigió dos Centros de Tratamiento de la Ansiedad en California. Sus libros han ayudado a más de un millón de personas y han sido traducidos a numerosos idiomas.



TÍTULO: Ansiedad y fobias  
AUTOR: Edmund J. Bourne  
PVP: 36 €  
P. SIN IVA: 34,61 €

Nº PÁGS: 552  
RÚSTICA  
20,3 x 25,4 cm  
MATERIA: VSPM  
ISBN: 9788416579181



### Descripción

En la sociedad occidental, el pánico y la ansiedad están alcanzando cifras propias de una epidemia. Consciente del enorme sufrimiento que conllevan, Edmund J. Bourne, aborda el tema con empatía y profunda sensibilidad desde un enfoque holístico, partiendo del convencimiento de que para sanarlos es necesario intervenir en todos los niveles de la persona: el cuerpo, el comportamiento, los sentimientos, la mente, las relaciones interpersonales, la autoestima y la espiritualidad.

Se trata de un libro de trabajo, individual, que proporciona estrategias y ejercicios prácticos que, paso a paso, permitan dominar las habilidades específicas que conviene desarrollar para superar estos trastornos.

### CLAVES DE VENTA

- ✓ Más de un millón de ejemplares vendidos en EEUU
- ✓ Libro de trabajo para tratar individualmente la ansiedad y el pánico
- ✓ Prácticas de Mindfulness, técnicas respiratorias y de relajación
- ✓ En Occidente las cifras de pánico y ansiedad se asemejan a las de epidemia
- ✓ Libro de gran formato

