

Lautoterapia Razionale Emotiva Come Pensare In Modo Psicologicamente Efficace

Break the bad habits that damage loving relationships—and replace them with good ones that last. Whether you are male or female, single or married, gay or straight, Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT), created by world-renowned therapist Dr. Albert Ellis, can help anyone—at any age—learn to maintain healthy and lasting love. Simple and effective, the proven REBT techniques in this landmark book show you how to relate lovingly and intimately, for the long term. Using a nonjudgmental approach, here is more than just a guide to getting along better with a “significant other.” You'll also find help for improving relationships with friends, children, and even in-laws. Discover practical information on: Getting your relationships together by getting yourself together Realistic views of couplehood Communicating and problem-solving Better sex for better couplehood Saving time and money and enjoying life more Having or not having children Building a deep and lasting relationship Self-coping statements and exercises to keep you emotionally fit . . . and much more to help you take matters into your own hands—and heart—and stop the cycle of relationship ruin. With healing doses of wisdom and humor, Dr. Ellis puts you firmly on the path toward a lifetime of love.

Il libro intende essere uno strumento di riflessione per reggere i momenti di crisi, a partire dalla pandemia di Coronavirus. A tal fine si ricercano nella filosofia, nella psicoterapia e nella letteratura pensieri utili ad aumentare la propria resilienza. Vengono così in soccorso lo stoicismo (Epitteto, Marco Aurelio, Seneca), le psicoterapie cognitive (A. Beck, A. Ellis), l'esistenzialismo (M. Heidegger) e la logoterapia (V. Frankl). Si presta poi attenzione alle voci della protesta che rifiutano di accettare e giustificare il male (Voltaire, Dostoevskij e Simone de Beauvoir). Infine si rinviene come sorgente ultima di consolazione un comune sentire, animato dall'ascolto, dal rispetto e dalla compassione nei confronti dell'altro (ancora Voltaire e Leopardi).

1930.7

Trauma e disturbi di apprendimento

Relational Social Work

Tutti i sì che aiutano a crescere

A Guide to Enjoyable Dating, Mating & Relating

Libera la tua vita

Il disturbo dell'immagine corporea nell'Anoressia Nervosa e nei DCA. Un modello integrato di trattamento

Il battito della vita. Conoscere e gestire le proprie emozioni

Download File PDF Lautoterapia Razionale Emotiva Come Pensare In Modo Psicologicamente Efficace

Discover simple yet powerful steps you can take to overcome emotional distress--and feel happier, calmer, and more confident. This life-changing book has already helped more than 1,200,000 readers use cognitive-behavioral therapy--one of today's most effective forms of psychotherapy--to conquer depression, anxiety, panic attacks, anger, guilt, shame, low self-esteem, eating disorders, substance abuse, and relationship problems. Revised and expanded to reflect significant scientific developments of the past 20 years, the second edition contains numerous new features: expanded content on anxiety; chapters on setting personal goals and maintaining progress; happiness rating scales; gratitude journals; innovative exercises focused on mindfulness, acceptance, and forgiveness; 25 new worksheets; and much more. Mind Over Mood will help you: *Learn proven, powerful, practical strategies to transform your life.* Follow step-by-step plans to overcome depression, anxiety, anger, guilt, and shame.* Set doable personal goals and track your progress (you can photocopy the worksheets from the book or download and print additional copies). *Practice your new skills until they become second nature. Cited as "The Most Influential Cognitive-Behavioral Therapy Publication" by the British Association for Behavioural and Cognitive Psychotherapies and included in the UK National Health Service Bibliotherapy Program. Winner (Second Place)--American Journal of Nursing Book of the Year Award, Consumer Health Category See also the Spanish-language edition: El control de tu estado de ánimo, Segunda edición. Plus, mental health professionals, see also The Clinician's Guide to CBT Using Mind Over Mood, Second Edition.

Per vivere nel modo più soddisfacente una relazione sentimentale è necessario essere pronti a riconoscere e accettare la normale evoluzione dei sentimenti, anche nel senso di una disillusione, saper comunicare nel modo giusto, valorizzarsi vicendevolmente e prevenire o risolvere i conflitti. Queste quattro capacità generali sono il filo conduttore di D'amore e d'accordo e l'autore -- psicologo e marito -- le presenta e trasmette con semplicità.

Conoscendo in anticipo cosa ci si può aspettare dal rapporto intimo con un'altra persona, il lettore che non si è ancora impegnato sentimentalmente può evitare di imbattersi in vicoli ciechi e sofferenze inutili. Chi ha già un rapporto stabile, invece, potrà trovare nel libro la chiave per comprendere le cause e le dinamiche di situazioni deludenti o preoccupanti e per volerle al meglio attraverso la conoscenza, la riflessione e l'azione.

1250.133

Getting Off the Emotional Roller Coaster and Regaining Control of Your Life

Change How You Feel by Changing the Way You Think

Catalogo alfabetico annuale

The Myth of Self-esteem

Come pensare in modo psicologicamente efficace

The Secret of Overcoming Verbal Abuse

psicopedagogia del linguaggio, dei processi cognitivi e della comunicazione

« I limiti sono parte delle fondamenta su cui si edifica il rapporto tra genitori e figli. Individuarli e applicarli non ha nulla a che vedere con l'imposizione di divieti e punizioni. Non si tratta di far valere la propria autorità bensì di guidare, supportare, stimolare il bambino. » Che cosa si deve fare perché l'educazione dei nostri figli non si trasformi in uno stress quotidiano? Come trovare la giusta via di mezzo tra permissività e autoritarismo? Secondo Jan-Uwe Rogge ai genitori non mancano le conoscenze pedagogiche, ma piuttosto la capacità di mettersi in contatto con i propri figli, anche attraverso lo scontro e spesso sono i bambini stessi a chiedere l'imposizione di limiti. I problemi a scuola, le lotte a tavola, le ore passate davanti alla televisione: questi e molti altri sono i temi che Rogge affronta, avvalendosi di numerosi esempi di conflitti quotidiani.

Written by Warren Ellis Art by Chris Sprouse & Karl Story Cover by Michael Golden Warren Ellis's galaxy-spanning tale of mystery and murder is back in a new edition collecting the entire 6-issue miniseries! U.N. Weapons inspector Nathan Kane must untangle a web of mystery on Jupiter's moon Europa to learn what sort of beings lie under an icy dome. But he's about to encounter resistance of the violent kind from the staff manning Earth's outpost - and he'll like what happens when the long-slumbering aliens begin to awaken even less. Advance-solicited; on sale June 3 - 168 pages, \$19.99 US

“ No other individual—not even Freud himself—has had a greater impact on modern psychotherapy. ” —Psychology Today All of us worry about something, big or small, every day. But much of the emotional misery we feel is an overreaction—and can be significantly reduced using the techniques in this book. World-renowned therapist Dr. Albert Ellis, who created Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT), believed that anger, anxiety, and depression are not only unnecessary, they 're unethical, because when we allow ourselves to become emotionally upset, we 're being unfair and unjust to ourselves. Thinking negative thoughts is a choice we can refuse to make. Applying the proven, time-tested principles of REBT is a simple, logical way to find true mental health and happiness. REBT acknowledges the power of emotions, but it also helps us understand which feelings are healthy and which are not. This classic book teaches you how to: · Retrain your brain to focus on the positive and face obstacles without unnecessary despair · Control your emotional destiny · Refuse to upset yourself about upsetting yourself · Solve practical problems as well as emotional problems · Conquer the tyranny of “ should, ” and much more Get the tools you need to take back your life—and your happiness. If you can refuse to make yourself miserable, you 're that much closer to making yourself happy—every day. “ Shows how to avoid the traps of self-harm and find mental health. ” —Publishers Weekly
Ruins, Relics, Rarities, Rubbish, Uninhabited Places, and Hidden Treasures
Born to Win: Transactional Analysis with Gestalt Experiments

Molecules of Emotion

Genere & formazione. Proposte per lo sviluppo del potenziale femminili
How Rational Emotive Behavior Therapy Can Change Your Life Forever
Quando dire no

Come è possibile affrontare lo stress, il disagio psicologico, l' ansia e la rabbia? Come si possono risolvere i più comuni problemi emotivi e comportamentali? La Terapia Razionale Emotiva Comportamentale (REBT) è una teoria e una prassi psicoterapeutica che negli ultimi decenni ha avuto un notevole influsso sulla psicologia clinica. La REBT ha alla base principi semplici, straordinariamente efficaci e facilmente trasmissibili. Il presupposto da cui parte Albert Ellis, uno dei più autorevoli psicoterapeuti del Novecento, è che, se noi riusciamo a pensare in modo razionale, cioè funzionale al nostro benessere, la forza traumatica di qualunque evento si svuota del suo potenziale ansiogeno. Varie forme di disagio psicologico ed emotivo, infatti, non vengono determinate dalle caratteristiche dell' evento attivante in sé, ma dai pensieri, spesso distorti e irrazionali, per mezzo dei quali lo interpretiamo e gli assegniamo un

significato esageratamente ostacolante. Il volume offre una serie di esercizi pratici e semplici da eseguire, oltre a numerosi consigli per: • liberarsi dal panico e dall' ansia eccessiva • superare i problemi emotivi • essere consapevoli dei propri sentimenti • cambiare convinzioni e comportamenti irrazionali.

Ci sono almeno 15 trappole in cui ci mettiamo da soli e che ci rovinano la vita. Questo libro ti mostra la via per uscirne e per liberare la tua vita. Finalmente.

L' Autrice espone una teoria secondo la quale i disturbi specifici di apprendimento non sono disturbi delle capacità apprenditive, bensì derivano dalla mancata integrazione dello psiche-soma nei primi anni dello sviluppo infantile. Alcune difficoltà spesso vanno collegate alla disgnosia (difficoltà nel conoscere), ovvero alla manifestazione di una sofferenza affettiva e di disagio che colpisce nel profondo il soggetto. Dal testo emerge la possibilità di realizzare una prevenzione dei disturbi specifici di apprendimento attraverso il Tep-Red (Trattamento Elettivo Psicocinetico Riabilitativo Efficace Dsa).

Bibliografia filosofica italiana

Integrazione tra la teoria cognitivo-comportamentale e la logoterapia

How to Stop Destroying Your Relationships

Guardiamoci in un film. Scene di famiglia per educare alla vita emotiva

Scene di famiglia per educare alla vita emotiva

Mind Over Mood, Second Edition

How To Control Your Anger Before It Controls You

Learn to manage your anxiety with this classic self-help book from a respected pioneer of psychotherapy. From social anxiety to phobias to post-traumatic stress disorder, sources of anxiety in daily life are numerous, and can have a powerful impact on your future. By following the rules of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), created by world renowned therapist Dr. Albert Ellis, you can stop anxiety in its tracks if you will admit this important fact: Things and people do not make you anxious. You do. Your unrealistic expectations produce your needless anxiety. Yet not all anxiety is needless . . . Healthy anxiety can ward off dangers and make you aware of negative things that you can change. Unhealthy anxiety inhibits you from enjoying everyday activities and relationships, causes you to perform poorly, and blocks your creativity. Using the easy-to-master, proven precepts of REBT, this classic book not only helps you distinguish between healthy and unhealthy anxiety, but teaches you how to: • Understand and dispute the irrational beliefs that make you anxious • Use a variety of exercises, including rational coping self-statements, reframing, problem-solving methods, and Unconditional Self-Acceptance (USA), to control your anxiety • Apply over two hundred maxims to control your anxious thinking as well as your bodily reactions to anxiety . . . and much more, including examples from dozens of cases Dr. Ellis treated successfully. Now you can overcome the crippling effects of anxiety—and increase your prospects for success,

Download File PDF Lautoterapia Razionale Emotiva Come Pensare In Modo Psicologicamente Efficace

pleasure, and happiness at home and in the workplace. "No individual—not even Freud himself—has had a greater impact on modern psychotherapy." —Psychology Today

Presents proven strategies for not reacting to antagonists, revealing a third path between "getting mad" and "getting even," and offers advice on how to stop worrying about what people think, avoiding difficult situations and responsibilities, trying to please everyone, and more. Reprint.

In this innovative book Fabio Folgheraiter presents a systematic introduction to networking and reflexive practice in social work. The text explores how the interested parties in social care can acquire a shared power in care planning and decision making and that when this networking occurs, the efficacy of caring initiatives increases.

Counseling ad orientamento umanistico-esistenziale. Pluralismo teorico e operativo nella formazione integrata alla comunicazione efficace in ambito clinico, ...

La diagnosi quale adattamento al trauma

Hermeneutica

Ocean

Revised And Updated

L'autoterapia razionale emotiva

Toward Networking and Societal Practices

[A] stimulating examination of how the teachings of the world's greatest thinkers and philosophers dovetail (or don't) with Ellis's three core concepts: unconditional acceptance of the self, others and the world....The book, which includes multiple self-acceptance exercises, may be among his best: Every page offers a fresh insight into rational emotive behavior therapy, Ellis's doctrine of modern stoicism.- Psychology Today *Albert Ellis is a contemporary prophet whose ideas will be remembered along with those of Jesus, Buddha, Lao Tzu and Sartre. In this important book, he shows how to develop self-acceptance as well as to learn how to create healthy relationships. In a world of increasing involvement with machines (i.e., computers, televisions, video games) and decreasing involvement with people, nothing could be more needed.-Jon Carlson, PsyD, EdD, ABPP, Distinguished Professor, Governors State University* *This wonderful book, as it helps us move toward greater compassion for ourselves, for others, and for our troubled world, is one more significant contribution by Dr. Ellis - not only toward greater personal happiness, but also toward a better world.-Howard C. Cutler, M.D., coauthor (with the Dalai Lama) of The Art of Happiness, A Handbook for Living* *What exactly is self-esteem? Most people, as well as many psychologists and educators, believe we need it, that it's good for our emotional well-being, and that it makes us more successful. World-renowned psychologist Albert Ellis says NO, it's all a myth. According to Ellis, self-esteem is probably the greatest emotional disturbance known to humans. Self-esteem results in each of us praising ourselves when what we do is approved by others. But we also damn ourselves when we don't do well enough and others disapprove of us. What we need more than self-esteem, Ellis maintains, is self-acceptance!* *In The Myth of Self-Esteem, Ellis provides a lively and insightful explanation*

of self-esteem and self-acceptance, examining the thinking of great religious teachers, philosophers, and psychologists, including Lao Tsu, Jesus, Spinoza, Nietzsche, Kierkegaard, Buber, Heidegger, Sartre, Tillich, D.T. Suzuki, the Dalai Lama, Carl Rogers, and Nathaniel Branden, among others. He then provides exercises for training oneself to change self-defeating habits to the healthy, positive approach of self-acceptance. These include specific thinking techniques as well as emotive and behavioral exercises. He concludes by stressing that unconditional self-acceptance is the basis for establishing healthy relationships with others, along with unconditional other-acceptance and a total philosophy of life anchored in unconditional life-acceptance. L'edizione italiana di A Guide to Rational Living: più di 1.500.000 copie vendute nel mondo. La Storia è piena di esempi di persone che hanno cambiato se stesse e aiutato altri a cambiare, grazie a un modo di pensare consapevole, equilibrato, razionale. Quindi, anche voi potete farlo. Potete leggere o sentir parlare di una nuova idea, applicarla con forza ai vostri pensieri e alle vostre azioni, e ricavarne straordinari cambiamenti nella vostra vita. Non tutti, naturalmente, vogliono farlo. Voi lo farete? Dai padri della teoria cognitivo-comportamentale e della teoria razionale-emotiva (REBT), i due approcci terapeutici più diffusi al mondo, un libro per imparare ad analizzare se stessi e vivere più sereni.

25.1.28

Alice in fuga dallo specchio. Il disturbo dell'immagine corporea nell'Anoressia Nervosa e nei DCA. Un modello integrato di trattamento

Bibliografia filosofica italiana 2000

Come superare i pensieri irrazionali

A pensar bene si vive meglio

La forza di ritrovarsi. Assertività ed emozioni

How To Stubbornly Refuse To Make Yourself Miserable About Anything-yes, Anything!,

L'autoterapia razionale emotiva. Come pensare in modo psicologicamente efficace

Don't let anger harm your health, career, and relationships: "No individual—not even Freud himself—has had a greater impact on modern psychotherapy." —Psychology Today Anger is universal.

Unchecked, it can cause lasting damage in our lives: wrecked relationships, lost jobs, even serious disease. Yet in these increasingly stressful times, all of us have acted in anger—and often wished we hadn't. Is there a way that really works to solve problems and assert ourselves without being angry? The answer is a resounding yes, if you follow the breakthrough steps of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). This proven approach, developed by world-renowned psychotherapist Dr. Albert Ellis, has withstood the test of time, helping countless people deal effectively with emotional problems.

Using easy-to-master instructions and exercises, this classic book will show you how to apply REBT techniques to understand the roots and nature of your anger, and take control of and reduce angry reactions. Here you will discover: The rational and irrational aspects of anger Special insights into your self-angering beliefs How to think, feel, and act your way out of anger How to relax How to accept yourself with

your anger . . . and much more that will help you challenge and eliminate the anger that can frustrate success and happiness at home, at work, anywhere.

Explains the science behind the brain's opiate receptors and other evidence of the intimate connections between mind and body, and their meaning for the future of Western medicine

Come è possibile affrontare lo stress, il disagio psicologico, l'ansia e la rabbia? Come si possono risolvere i più comuni problemi emotivi e comportamentali? La Terapia Razionale Emotiva Comportamentale (REBT) è una teoria e una prassi psicoterapeutica che negli ultimi decenni ha avuto un notevole influsso sulla psicologia clinica. La REBT ha alla base principi semplici, straordinariamente efficaci e facilmente trasmissibili. Il presupposto da cui parte Albert Ellis, uno dei più autorevoli psicoterapeuti del Novecento, è che, se noi riusciamo a pensare in modo razionale, cioè funzionale al nostro benessere, la forza traumatica di qualunque evento si svuota del suo potenziale ansiogeno. Varie forme di disagio psicologico ed emotivo, infatti, non vengono determinate dalle caratteristiche dell'evento attivante in sé, ma dai pensieri, spesso distorti e irrazionali, per mezzo dei quali lo interpretiamo e gli assegniamo un significato esageratamente ostacolante. Il volume offre una serie di esercizi pratici e semplici da eseguire, oltre a numerosi consigli per: • liberarsi dal panico e dall'ansia eccessiva • superare i problemi emotivi • essere consapevoli dei propri sentimenti • cambiare convinzioni e comportamenti irrazionali.

Scid-II

Pensare e sentire in tempi di crisi

Buone pratiche quotidiane

Superare i momenti di crisi. Per una pedagogia del discernimento

Giornale della libreria

Attacchi di panico e ricerca di senso

Interview and Personality Questionnaire

The Structured Clinical Interview for DSM-IV Axis II Personality Disorders (SCID-II) is an efficient, user-friendly instrument that will help researchers and clinicians make standardized, reliable, and accurate diagnoses of the 10 DSM-IV Axis II personality disorders as well as depressive personality disorder, passive-aggressive personality disorder, and personality disorder not otherwise specified. Now compatible with DSM-IV, the interview questions have been redesigned to reflect the subject's inner experience. This instrument begins with a brief overview that characterizes the subject's typical behavior and relationships and elicits information about the subject's capacity for self-reflection. It then considers each of the personality disorders in detail. The Questionnaire is a single-use

personality questionnaire to be completed by the patient that can be used as a screening tool to shorten the interview. Bound separately, it is sold only with the Interview booklet. The Interview is a single-use booklet that is bound separately but used in conjunction with the Questionnaire. It contains the interview questions and provides space to record responses. At the conclusion of the Interview, the clinician completes the Summary Score Sheet and computes a dimensional score for each personality disorder.

If you feel like you are on a runaway emotional roller coaster with your partner at the controls, this book is for you! It can save you years of torment, tumult, and tears.

Un pratico manuale per scoprire quanto possa fare bene un sì nello sviluppo di una personalità equilibrata Essere genitore è il mestiere più bello e difficile del mondo. Le mamme e i papà si trovano spesso a cercare un giusto equilibrio tra permessi e divieti, a dover scegliere tra ammonimenti e rimproveri da una parte e pazienza e stimolo allo sviluppo dell'autodisciplina dall'altra. Le regole e i limiti sostengono e indicano confini, mentre i permessi offrono quella spinta vigorosa verso l'evoluzione di sé stessi. I "sì", dunque, sono motori indispensabili per la formazione della personalità e per lo sviluppo di un individuo autonomo e sicuro di sé. Il bambino deve essere certo di potersi sentire triste, di poter avere paura, di arrabbiarsi, di essere in disaccordo con i grandi. Questo libro ha l'obiettivo di fornire consigli per un'educazione capace di bilanciare permessi e divieti, i sì e i no. Consentirà di capire quanto sia importante l'autostima, come insegnare ai bambini a gestire le emozioni, come comunicare efficacemente. Come educare a una sessualità consapevole e come aiutarli a diventare più sicuri di sé stessi. E infine, quali "sì" pronunciare nelle diverse fasce evolutive, dalla nascita del bambino all'età adulta. Bilanciare permessi e divieti per favorire lo sviluppo dell'autostima dei più piccoli Il difficile mestiere di genitore L'educazione dei no Sì alle emozioni! Doveri e permessi Diversi tipi di sì Un sì per ogni stadio di sviluppo L'adolescenza, un "capitolo a parte" Comunicare i sì in modo efficace La sessualità come espressione di sé Sarah Cervi È psicologa, psicoterapeuta e insegnante di meditazione mindfulness. Lavora in ambito clinico, si occupa anche di educazione e sviluppo psicologico dei bambini, di sostegno alla genitorialità e di counseling e coaching per la gestione delle emozioni con adulti, adolescenti e bambini. È mamma di due figli adolescenti.

L'arte di essere gentili

Why You Feel the Way You Feel

D'amore e d'accordo. Guida psicologica per la vita di coppia

Bibliografia nazionale italiana

Il cambiamento intenzionale

How to Keep People from Pushing Your Buttons

Proposte per lo sviluppo del potenziale femminile

Come praticare la gentilezza, per costruire esperienze più serene e giuste, e generare felicità per sé e per gli altri

L'autoterapia razionale emotiva Come pensare in modo psicologicamente efficace Edizioni Centro Studi Erickson

Translated here into English for the first time is a monumental work of literary history and criticism comparable in scope and achievement to Eric Auerbach's *Mimesis*. Italian critic Francesco Orlando explores Western literature's obsession with outmoded and nonfunctional objects (ruins, obsolete machinery, broken things, trash, etc.). Combining the insights of psychoanalysis and literary-political history, Orlando traces this obsession to a turning point in history, at the end of eighteenth-century industrialization, when the functional becomes the dominant value of Western culture. Roaming through every genre and much of the history of Western literature, the author identifies distinct categories into which obsolete images can be classified and provides myriad examples. The function of literature, he concludes, is to remind us of what we have lost and what we are losing as we rush toward the future.

How To Control Your Anxiety Before It Controls You

Obsolete Objects in the Literary Imagination

Mediare la conflittualità. Riflessioni e strategie operative per sviluppare competenze comunicative e relazionali nella trasformazione dei conflitti

A Guide to Healing Through the Human Energy Field : a New Paradigm for the Human Being in Health, Relationship, and Disease

Hands of Light