



La ansiedad NO ES un mosquito que pasa y me pica: Un texto sobre qué ES y qué NO ES la ansiedad y, sobretodo, CÓMO puedo hacer para no sufrirla.

Maria Teresa Llobet Turallas

[Download now](#)

[Read Online](#) ➔

La ansiedad NO ES un mosquito que pasa y me pica: Un texto sobre qué ES y qué NO ES la ansiedad y, sobretudo, CÓMO puedo hacer para no sufrirla.

Maria Teresa Llobet Turallas

La ansiedad NO ES un mosquito que pasa y me pica: Un texto sobre qué ES y qué NO ES la ansiedad y, sobretudo, CÓMO puedo hacer para no sufrirla. Maria Teresa Llobet Turallas

Y, ¿por qué digo que la ansiedad NO ES un mosquito?

Pues porque a menudo escucho en mi consulta (y también en la calle) frases del tipo «cuando menos me lo espero, me coge la ansiedad», como si la ansiedad fuera una cosa externa, algo que me atrapara mientras camino por la vida, como un mosquito que pasa, me pica y yo no pudiera hacer nada.

Pero no.

La ansiedad NO es un mosquito.

Por Maria Teresa Llobet, terapeuta Gestalt y miembro adherente del AETG (Asociación Española de Terapia Gestalt) es también profesora certificada del Método Feldenkrais. Trabaja en sesiones individuales con personas con todo tipo de dificultades emocionales y de relación. El año 2013 creó el método OASI® para la ansiedad, un sistema de trabajo claro y directo para que la persona pueda reencontrar el bienestar lo más pronto posible.

La ansiedad NO ES un mosquito que pasa y me pica: Un texto sobre qué ES y qué NO ES la ansiedad y, sobretudo, CÓMO puedo hacer para no sufrirla. Details

Date : Published April 14th 2017

ISBN :

Author : Maria Teresa Llobet Turallas

Format : Kindle Edition

Genre :

 [Download La ansiedad NO ES un mosquito que pasa y me pica: Un te ...pdf](#)

 [Read Online La ansiedad NO ES un mosquito que pasa y me pica: Un ...pdf](#)

Download and Read Free Online La ansiedad NO ES un mosquito que pasa y me pica: Un texto sobre qué ES y qué NO ES la ansiedad y, sobretudo, CÓMO puedo hacer para no sufrirla. Maria Teresa Llobet Turallas

From Reader Review La ansiedad NO ES un mosquito que pasa y me pica: Un texto sobre qué ES y qué NO ES la ansiedad y, sobretodo, CÓMO puedo hacer para no sufrirla. for online ebook

Mel Köiv says

Informa bien sobre qué NO es la ansiedad.

Regular sobre qué es.

Y por lo demás es como cualquier libro de autoayuda: "tú puedes hacerlo", "tú eres quien puede ayudarte", "haz caso a lo que te pide tu cuerpo"...

Mygsasha says

Libro corto muy facil de leer.

No estudia el tema en profundidad pero llega a todo el mundo y te puede servir de ayuda si quieres un primer contacto con el significado de lo que es la ansiedad

Jose Rodriguez says

Bueno pero me dejo con deseos de más!

Creo que da en el punto con simpleza pero con precisión, muy interesante si lo llevamos a la práctica, adelante.

Francisco Tufro says

Este libro es la receta a tener malas relaciones. Mejor lee Comunicación no Violenta de Marshall Rosenberg y Don't bite the hook de Pena Chodron.
