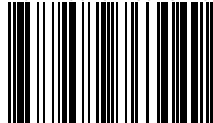


Con le parole di Lao Tzu «quella che il bruco chiama fine del mondo, il resto del mondo chiama farfalla». Allo stesso modo si può imparare a non vedere più il panico come un acerrimo nemico pronto ad attaccarci ma imparare a trattarlo come un amico, a cavalcarlo e, perché no, a sfruttarlo a nostro vantaggio. Come noi scegliamo inconsapevolmente di farci venire il panico così possiamo imparare a gestirlo. *Una psicoterapia per essere efficace dovrà essere molto pratica e questo vuol dire non solo parlare alle persone ma fornire loro anche delle esperienze ristrutturanti.*

In questo libro Fabio Gherardelli guida il lettore in un affascinante viaggio alla scoperta del panico, delle fobie e delle ossessioni in modo semplice, piacevole ed accessibile a tutti ed elencando una serie di tecniche pratiche che il lettore potrà sperimentare nella propria vita quotidiana. Il tutto attraverso l'uso di illuminanti aneddoti, metafore, ed esempi. Lo scopo è chiarire al grande pubblico come nascono, come si mantengono e come possano essere risolte in tempi brevi le varie forme del panico.

Fabio Gherardelli, psicologo e psicoterapeuta, è esperto di tecniche di psicoterapia breve e di ipnosi. È stato membro e fondatore di A. I. S. D. A., Associazione Italiana per lo Studio dei Disturbi di Ansia. Ha organizzato e diretto a Modena, dal 2004 al 2007, il ciclo di seminari "La psicoterapia breve: strategie e tecniche per il cambiamento nella cura del disagio psicologico". Svolge libera professione come psicologo e psicoterapeuta a Carpi (Mo) e Reggio Emilia. Dirige il sito www.fabiogherardelli.com.

ISBN 88-89763-04-3



9 788889 763049 >

□ 15,00

Fabio Gherardelli

Fabio Gherardelli

Sulle ali del panico

Come affrontare e superare rapidamente il panico, le fobie e le ossessioni



Sulle ali del panico



AURELIA
EDIZIONI