

Manuel agréé par le Dr. F. Durier
Dr JÉRÔME PALAZZOLO
Médecin psychiatre

STOP À L'ANXIÉTÉ



ALIMENTATION, RELAXATION,
THÉRAPIES COMPORTEMENTALES
ET COGNITIVES...
POUR RETROUVER
LA SÉRÉNITÉ
ENFIN !


Éditions Érudition

Stop à l'anxiété sans médicaments

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Stop à l'anxiété sans médicaments

Jerome Palazzolo

Stop à l'anxiété sans médicaments Jerome Palazzolo

 [Télécharger Stop à l'anxiété sans médicaments ...pdf](#)

 [Lire en ligne Stop à l'anxiété sans médicaments ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Stop à l'anxiété sans médicaments Jerome Palazzolo

192 pages

Présentation de l'éditeur

Mains moites, coeur qui bat à cent à l'heure, impression d'étouffer, étourdissement, sensation d'une catastrophe imminente, voire perte de connaissance... L'anxiété peut gâcher votre vie et celle de votre entourage.

Dans ce livre complet, le Dr Jérôme Palazzolo explique de façon très concrète ce qu'est l'anxiété et propose des méthodes simples, durables et non médicamenteuses pour y faire face.

Découvrez :

- les symptômes physiques et comportementaux à repérer pour poser le bon diagnostic ;
- des tests pour évaluer votre degré d'anxiété ;
- les origines très variées de l'anxiété, avec de nombreux témoignages ;
la TCC (Thérapie comportementale et cognitive), une thérapie proactive qui met l'anxieux au coeur de sa « guérison » ;
- de nombreuses solutions à appliquer facilement pour un soulagement au quotidien : relaxation, respiration, alimentation, exercice physique ainsi que les thérapies complémentaires (mindfulness, hypnose...) ;
- l'aide complémentaire et essentielle des médecines douces.

PARCE QUE L'ANXIÉTÉ N'EST PAS UNE FATALITÉ, TROUVEZ DES SOLUTIONS EN VOUS-MÊME POUR LA SURMONTER ET POUR RETROUVER VOTRE SÉRÉNITÉ ! Biographie de l'auteur
Psychiatre libéral à Nice, Jérôme Palazzolo est professeur de psychologie médicale au département Santé de l'Université Internationale Senghor (opérateur direct de la Francophonie, Alexandrie, Égypte), chercheur associé au LAPCOS (Laboratoire d'Anthropologie et de Psychologie Cognitives et Sociales) de Nice, et chargé de cours à l'Université de Nice - Sophia Antipolis où il est coresponsable du Diplôme Universitaire de Thérapies Comportementales et Cognitives.

Spécialisé en psychopharmacologie et en thérapie cognitivo-comportementale, il a publié de nombreux articles de référence et plusieurs ouvrages traitant des diverses pratiques psychiatriques et des sciences humaines.

Download and Read Online Stop à l'anxiété sans médicaments Jerome Palazzolo #XSEFI4D5HYO

Lire Stop à l'anxiété sans médicaments par Jerome Palazzolo pour ebook en ligne Stop à l'anxiété sans médicaments par Jerome Palazzolo Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Stop à l'anxiété sans médicaments par Jerome Palazzolo à lire en ligne. Online Stop à l'anxiété sans médicaments par Jerome Palazzolo ebook Téléchargement PDF Stop à l'anxiété sans médicaments par Jerome Palazzolo Doc Stop à l'anxiété sans médicaments par Jerome Palazzolo Mobipocket Stop à l'anxiété sans médicaments par Jerome Palazzolo EPub

XSEFI4D5HYOXSEFI4D5HYOXSEFI4D5HYO