

image not found or type unknown



Reinventar tu vida

Janet S. Klosko, Jeffrey E. Young

Fecha de publicación:
13/09/2012

Es un libro generoso y apasionante que ayudará al lector tanto a solucionar sus problemas emocionales más apremiantes como a llevar una vida más satisfactoria y productiva.

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email:
pcordon@planeta.es

¿Te atraen las relaciones con personas egocéntricas, frías, que no te comprenden o te utilizan? ¿Tienes miedo de mostrar a los demás cómo eres en realidad, pues piensas que te podrían rechazar por ello? ¿Antepones las necesidades de los demás a las tuyas propias, de modo que nunca logras satisfacer tus necesidades? ¿Te invade el pánico cuando alguien a quien quieres te deja o te amenaza con ello? ¿Te sientes constantemente preocupado por los desastres naturales, por perder todo tu dinero, por contraer alguna enfermedad grave o por tener un accidente de avión? ¿Te sientes inútil comparado con las personas que te rodean? ¿Crees que, independientemente del éxito que tengas, te sentirás siempre infeliz, insatisfecho o indigno de todo? ¿Sacrificas tu propia relajación y las cosas que te gustan por intentar convertirte en el mejor? Relaciones insatisfactorias, ausencia irracional de autoestima, sentimientos de insatisfacción: todos estos problemas se pueden resolver a través del cambio en los tipos de mensajes que las personas interiorizamos. Para ello, dos psicólogos muy respetados, Jeffrey Young y Janet Klosko, recurren a los avances de la terapia cognitiva con el fin de ayudarte a identificar y cambiar tus patrones negativos de pensamiento sin la ayuda de psicofármacos o de la terapia tradicional. A través de tests y consejos varios, ofrecen una serie de sugerencias que nos pueden ayudar a liberarnos de estas «trampas». Y el resultado es un libro generoso y apasionante que ayudará al lector tanto a solucionar sus problemas emocionales más apremiantes como a llevar una vida más satisfactoria y productiva.

Janet S. Klosko

Janet S. Klosko tiene una consulta privada en Kingston (Nueva York) y es codirectora del Centro de Terapia Cognitiva de Long Island.

Jeffrey E. Young

Jeffrey E. Young es fundador y director del Centro de Terapia Cognitiva de Nueva York y Fairfield County (Connecticut), así como profesor del Departamento de Psiquiatría de la Universidad de Columbia.