



Tornando tudo mais fácil!

Controlando a Depressão com TCC

PARA
LEIGOS
FOR
DUMMIES

Aprenda a:

- Compreender a depressão e como ela se desenvolve
- Identificar e corrigir padrões de pensamentos negativos
- Combater a depressão e reequilibrar sua vida

Brian Thomson

Matt Broadway-Horner

Terapeutas cognitivos-comportamentais



Resumo de Controlando A Depressão Com TCC Para Leigos

Este livro orienta o leitor no sentido de uma melhor compreensão da depressão e ajuda-o a reconhecer e lidar com os sintomas, usando uma abordagem chamada terapia cognitivo-comportamental (TCC). A grande vantagem da TCC é que ela usa métodos testados e aprovados para ajudá-lo a entender como se tornou deprimido – e o que está mantendo-o deprimido.

Além de preparar você para superar sua depressão e levar uma vida plena novamente, a TCC o capacita a ajudar outras pessoas.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)