



Tornando Tudo Mais Fácil!

Tradução da 2ª Edição

Dominando a Ansiedade

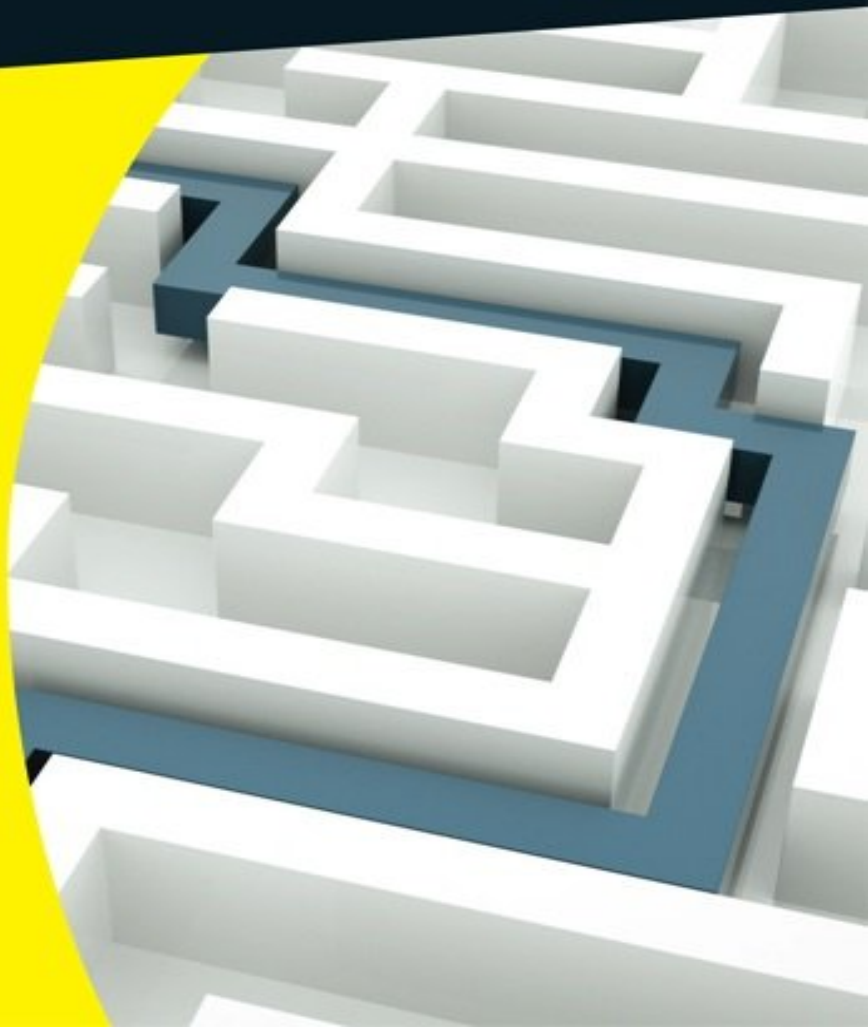
PARA
LEIGOS
FOR
DUMMIES®

Aprenda a:

- Controlar medo, preocupações e pânico
- Identificar os causadores da sua ansiedade
- Lidar com situações que causam ansiedade
- Aproveitar ao máximo os mais novos tratamentos e medicações

Charles H. Elliott
Laura L. Smith

*psicólogos especializados
em ansiedade e distúrbios
de comportamento*



Resumo de Dominando a Ansiedade Para Leigos

A ideia de um livro de autoajuda sobre ansiedade na série Para Leigos surgiu no verão de 2001. Junto a ideia o pensamento: como o público reagiria? Será que os potenciais leitores se sentiriam inibidos ou insultados pelo título?

Será que eles achariam que um livro assim seria condescendente e “leigo demais”? O livro tem três objetivos: 1. Fazer com que você entenda exatamente o que é a ansiedade e as diferentes formas que ela pode tomar.2.

Achar que saber o que é bom e o que é ruim sobre a ansiedade é bom para você.3. Abordar aquilo que você provavelmente está mais interessado – descobrir as mais recentes técnicas para superar sua ansiedade e ajudar alguém que tenha ansiedade.

Diferentemente da maioria dos livros, você não precisa começar na página 1 e ler direto até o fim. Use o extenso sumário para escolher o que deseja ler. Não se preocupe em ler as partes em qualquer ordem em particular.

Por exemplo, se você realmente não quer muita informação sobre quem, o quê, quando, onde e por quê da ansiedade e se você a tem, vá em frente e pule a Parte I.

No entanto, nós o encorajamos a pelo menos folhear a Parte I, porque ela contém fatos e informações fascinantes, bem como ideias para começar.

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