Livre de ansiedade

Robert L. Leahy

artmed

Resumo de Livre de Ansiedade

Esta obra investiga as origens da ansiedade e ensina como levar uma vida menos estressante. Utilizando os métodos propostos pelo autor, baseados nos melhores tratamentos psicológicos disponíveis, podemos conquistar uma vida livre de apreensão, tensão e evitação relacionadas à ansiedade.

Acesse aqui a versão completa deste livro