

Il benessere psicosomatico

Una guida per vivere meglio

Vivere bene, si può? È l'invito-provocazione che viene proposto a chi vuole concedersi una pausa di riflessione per riorganizzare la propria vita. Frutto dell'esperienza professionale degli Autori, il libro vuole indicare alcune strategie per affrontare le difficoltà della vita e soprattutto intende fornire una chiave di lettura in positivo della medicina psicosomatica che è innanzitutto promozione del benessere (salutogenesi).

Abituati come siamo a concepire la vita come una fonte continua di stress ci sentiamo spesso impotenti rispetto ad esso; al contrario occorre pensare allo stress come allo stimolo che ci consente di essere vincenti, come la fonte della motivazione e della curiosità, della creatività e della forza di progettazione di un futuro da protagonisti.

La certezza è che la qualità della vita – più di quanto possiamo immaginare – è nelle nostre mani.

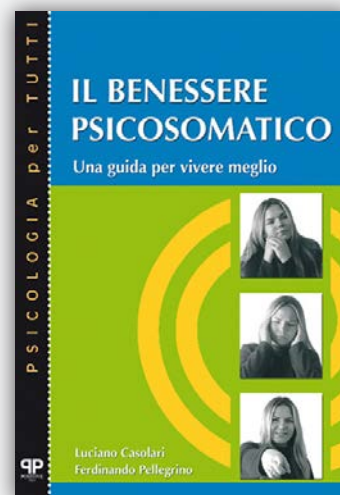
Dettagli tecnici

ISBN 88-8429-027-9

Prezzo: € 14,00

Formato: 15x21 cm

N. di pagine: 136




Gli autori


Luciano Casolari, medico psicoterapeuta, dottore di ricerca in psicobiologia, è professore a contratto di psicosomatica presso la scuola di specialità in psichiatria dell'Università di Modena e Reggio Emilia.

Ferdinando Pellegrino, psichiatra, psicoterapeuta, dirigente medico del Dipartimento Salute Mentale ASL Salerno (Area Nord), insegna presso alcune Scuole di Psicoterapia e Università, e cura, in qualità di responsabile scientifico e relatore, eventi formativi in diversi ambiti professionali.

Per i vostri ordini

 0458103932

 0458102884

 libri@positivepress.net

 www.positivepress.net

Seguici su 