

[Click Here](#)



Sentirse bien en pareja david burns pdf

David burns books pdf.

Todos tenemos alguien con quien no nos llevamos bien: un amigo, un compañero de trabajo quejoso, un jefe crítico, un vecino desagradable, o quizá una esposa cariñosa pero irritante. El Dr. Burns, en su libro "Sentirse bien", nos introduce a la terapia cognitiva conductual, una terapia efectiva y libre de medicamentos que ha cambiado el tratamiento de la depresión clínica a nivel global. Ahora, en "Sentirse bien en pareja", él nos enseña la terapia cognitiva interpersonal, un nuevo acercamiento para transformar relaciones problemáticas en más exitosas y felices. Con base en veinticinco años de experiencia clínica, el método del Dr. Burns es fácil y sorprendentemente efectivo. A través de numerosos ejemplos prácticos y herramientas fáciles de usar, este libro nos ayudará a disfrutar de mejores relaciones con las personas que importan.