Ce livre a été créé pour vous aider à comprendre et à soigner votre douleur émotionnelle, telle que les troubles d'anxiété, les phobies et la dépression. Il explique le contexte théorique de l'anxiété et de la dépression, comment les traitements médicaux et comportementaux contre l'anxiété et la dépression sont supposés fonctionner, et les limitations de ces traitements.

Ce livre offre une solution aux limitations des traitements existants contre l'anxiété et la dépression – en abordant le problème par la cause et non par l'effet. Il explique comment toute notre douleur émotionnelle est créée par le refoulement d'émotions négatives en nous. Il résume les mesures que nous devons prendre pour pouvoir guérir l'anxiété et la dépression, en permettant l'expérience et la libération de nos émotions négatives, plutôt que leur refoulement. Grâce à cette méthode, il nous est possible de nous débarrasser de notre douleur émotionnelle très rapidement et de façon permanente, sans l'aide de médicaments.

Pour plus d'information, allez sur:
www.healyourownpain.com

Soignez Vous-Même Votre Douleur Emotionnelle

Luli Faber Ph.D.

Comment guérir de votre anxiété et de votre dépression rapidement et de façon permanente, sans faire recours aux médicaments