

Ti capita mai di sentirti intrappolato in un circolo vizioso di pensieri e comportamenti che, nonostante i tuoi sforzi, sembrano solo peggiorare le cose? **“Faccio di tutto per stare peggio!”** esplora diverse psicotrappole autosabotanti che chiunque può subire e offre strategie pratiche, basate sulla psicologia cognitiva di Albert Ellis, per interrompere questo ciclo negativo.

Attraverso esempi concreti e schede operative, il libro ti guida alla scoperta del tuo dialogo interiore, aiutandoti a identificare e modificare schemi mentali disfunzionali che alimentano dipendenze patologiche, ansia, autosvalutazione, relazioni conflittuali, frustrazione e insoddisfazione. Imparerai a padroneggiare i pensieri emotivi, a gestire le emozioni, a migliorare le relazioni e a investire nella dimensione del piacere, grazie a un originale *piano operativo di training edonico*, per costruire una vita più appagante e serena.

Questo testo è un valido strumento di auto-aiuto per chi cerca strumenti pratici e desidera assumere il controllo del proprio benessere, diventando artefici del proprio destino emozionale attraverso una maggiore consapevolezza di sé. È anche un'opportunità di confronto per psicologi che si occupano di ansia, insicurezza, frustrazione esistenziale, dipendenze, conflitti familiari e di coppia.



Gaetano Tizza, psicologo e psicoterapeuta, è specializzato nel trattamento dei disturbi d'ansia e delle dipendenze, svolgendo la propria attività a Comiso. Docente di psicologia clinica delle dipendenze presso la scuola di specializzazione in psicoterapia cognitivo-comportamentale dell'Istituto superiore per le scienze cognitive “Aleteia” di Enna. Dirigente psicologo presso l'Asp di Ragusa.

€ 25,00



Gaetano Tizza

FACCIO DI TUTTO PER STARE PEGGIO!

Gaetano Tizza

FACCIO DI TUTTO PER STARE PEGGIO!

Ma cosa posso fare!

Strategie di auto-aiuto e *training edonico*
per curare la dimensione del piacere e
per migliorare la qualità della vita



Prefazione di Santo Di Nuovo