



## Psicologia, gli 11 consigli dello psicoterapeuta per affrontare le paure

Postato da [drHouse](#) 5 giorni fa (<http://www.benessereblog.it>)



Vivere provando sempre (o quasi sempre) ansia e paura... non è vivere, e questo potranno confermarlo tutti coloro che si ritrovano a dover fronteggiare questo tipo di sensazione. A darci qualche consiglio per uscire finalmente dal guscio e guardare la vita a testa alta e con coraggio è questa volta Giovanni Porta, psicoterapeuta ed attore, che ha voluto stilare una lista di 11 punti, consigli per ri [...]