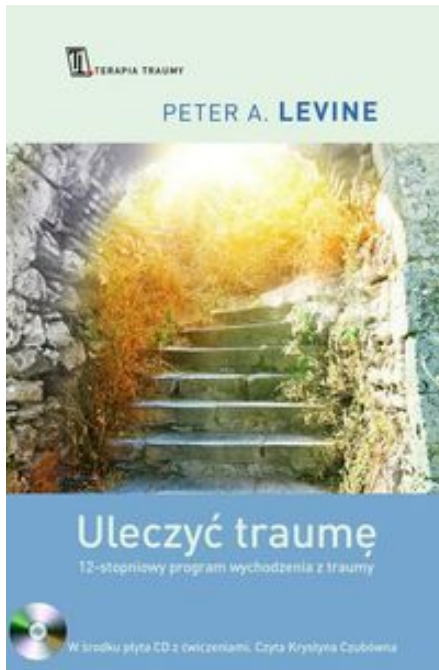


ULECZYĆ TRAUMĘ 12- stopniowy program wychodzenia z traumy



Cena: 39,80 PLN

Opis słownikowy

Autor	Peter A. Levine
ISBN	978-83-8252-503-8
Rok wydania	2021
Wydawca	Wydawnictwo Czarna Owca
Wysyłamy	Wysyłamy w ciągu 3-4 dni roboczych.

Tabela cech produktu

Okładka	miękka
Liczba stron	128
Format	135 mm x 205 mm

Opis produktu

Wpływ traumy

Trauma jest faktem powszechnie spotykanym. Negatywnie wpływa na nasze postawy i zachowania, prowadzi do uzależnień i utrudnia podejmowanie decyzji. Odbija się na życiu rodzinnym i relacjach międzyludzkich. Może też wywołać fizyczny ból oraz poważne choroby. Ale trauma nie musi być wyrokiem na całe życie! Można się z niej wyzwolić.

Rola czytelnika

Autor, Peter Levine, ma ogromne zaufanie do czytelnika, co raz jeszcze podkreślił w specjalnej przedmowie, którą napisał do wydania polskiego: Jest przekonany, że posiadamy zasoby, które pozwolą nam uwolnić się od traumy. Książka pomaga te zasoby odkryć, uświadomić je sobie i dobrze je wykorzystać.

Podejście somatyczne

Droga prowadzi przez ciało. Musimy tylko zaufać mądrości ciała i wykorzystać wrodzone zdolności do samouzdrawienia: wewnętrzną zdolność do samoregulacji w stanach nadmiernego pobudzenia i zbyt intensywnych emocji.

Dla kogo?

Książka nadaje się zarówno do samodzielnej pracy, jak też do wspólnego przerobienia z terapeutą oraz jako podstawa do warsztatów terapii traumy. Dodatkową zaletą książki jest płyta mp3 zawierająca ćwiczenia całego programu.

Zachęta

12-stopniowy program leczenia traumy już pierwszego dnia umożliwia rozpoczęcie uzdrawiającego procesu, który z czasem pomoże ci uwolnić ciało i umysł od negatywnych objawów traumy.

Peter A. Levine (* 1942), wybitny amerykański psycholog i autor, od 50 lat zajmuje się stresem i traumą. Jest twórcą Somatic Experiencing (SE, doświadczanie somatyczne), oryginalnej metody leczenia traumy odwołującej się do mądrości ciała.

Droga zawodowa

Uzyskał doktoraty z biofizyki medycznej i psychologii. Był konsultantem do spraw stresu w NASA. Szkolił i prowadził terapię w wielu klinikach, szpitalach i ośrodkach terapeutycznych na całym świecie. Działał w grupie roboczej zajmującej się reagowaniem na wielkie katastrofy i konflikty etniczno-polityczne.