

BUDOWANIE PEWNOŚCI SIEBIE E-book



Cena: 34,90 PLN

Opis słownikowy

Autor	Mary Welford
ISBN	978-83-7489-888-1
Rok wydania	2021
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w ciągu 1 godziny

Tabela cech produktu

Wydanie	1
Liczba stron	296
Tytuł oryginału	The Compassionate Mind Approach to Building Self-Confidence (Compassion Focused Therapy)
Przekład	Anna Sawicka-Chrapkowicz

Opis produktu

Dr Mary Welford – konsultantka w dziedzinie psychologii klinicznej, mieszka i pracuje w regionie South West England. Wniosła swój wkład w rozwój i praktyczne zastosowanie technik poznawczo-behawioralnej terapii rozmaitych problemów, takich jak lęk, obniżony nastrój, psychoza i zaburzenia samooceny. Zauważyła jednak, że model poznawczo-behawioralny okazuje się w pewnych przypadkach mało pomocny, a zmiana myślenia niekoniecznie prowadzi do zmiany uczuć. Terapia skoncentrowana na współczuciu stanowi podejście, którego celem jest uporanie się z owym osłabieniem związku między głową a sercem. Welford z dużą otwartością mówi o tym, jak zastosowanie tej terapii zmieniło jej życie, a także życie osób, z którymi pracowała.

Doktor Welford jest prezesem Compassionate Mind Foundation, a od kilku lat angażuje się w działania British Association for Behavioural and Cognitive Psychotherapies. Współpracując z Pauliem Gilbertem, pomogła w opracowaniu terapii skoncentrowanej na współczuciu. Ostatnio zajmuje się zastosowaniem tego podejścia w środowisku edukacyjnym.

SPIS TREŚCI

Przedmowa prof. Paul Gilbert
Nota od autorki
Wprowadzenie

Rozdział 1
Pewność siebie jest czymś, co budujemy i podtrzymujemy, a nie czymś, z czym się rodzimy

Rozdział 2
Zrozumieć wpływ ewolucji na każdego z nas

Rozdział 3
Jak i dlaczego działamy na własną niekorzyść oraz w jaki sposób może nam pomoc współczucie

Rozdział 4
Zrozumieć własną historię

Rozdział 5
Czym jest współczucie?

Rozdział 6
Przeszkody w rozwijaniu samowspółczucia

Rozdział 7
Przygotowania do współczucia z wykorzystaniem uważności

Rozdział 8
Dalsze przygotowania do współczucia

Rozdział 9
Rozwijanie współczującego umysłu

Rozdział 10
Współczujące myślenie jako odpowiedź na działanie na własną niekorzyść

Rozdział 11
Pisanie współczujących listów

Rozdział 12
Podejmowanie działania – współczujące zachowanie

Rozdział 13
Dodatkowe strategie pomagające budować pewność siebie

Rozdział 14
Refleksje i plan na przyszłość

Przydatne źródła
Bibliografia