

CO CIĘ WZMACNIA E-book



Cena: 42,90 PLN

Opis słownikowy

Autor	Ann Bailey, Joseph Ciarrochi, Louise Hayes
ISBN	978-83-8258-027-3
Rok wydania	2025
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w ciągu 1 godziny

Tabela cech produktu

Wydanie	1
Ilość stron w wersji papierowej	190
Tytuł oryginału	What makes you stronger How to Thrive in the Face of Change and Uncertainty Using Acceptance and Commitment Therapy
Przekład	Sylwia Pikiel
Redakcja merytoryczna	dr Joanna Dudek

Opis produktu

Dr Louise L. Hayes – międzynarodowa trenerka terapii akceptacji i zaangażowania, psycholożka kliniczna i badaczka zajmująca się opracowywaniem oraz wdrażaniem interwencji przeznaczonych dla dorosłych i dla nastolatków. Autorka prac naukowych na temat zastosowania ACT, współautorka książki [Trudny czas dojrzewania](#), w której model DNA-V został przedstawiony po raz pierwszy, a także bestsellerów [Idź własną drogą](#) oraz [W pułapce myśli – dla nastolatków](#).

Dr Joseph V. Ciarrochi – profesor w Instytucie Psychologii Pozytywnej i Edukacji na Australian Catholic University. Autor ponad 140 artykułów naukowych i wielu książek, w tym współautor poradników [Pożegnaj wagę](#), [Idź własną drogą](#) i [W pułapce myśli – dla nastolatków](#) oraz książki [Trudny czas dojrzewania](#). Zalicza się do dwóch procent najwybitniejszych naukowców na świecie. Na swoje badania otrzymał łącznie ponad cztery miliony dolarów dotacji, a jego dokonania naukowe były tematem wielu programów radiowych i telewizyjnych oraz artykułów w czasopiśmie specjalistycznych i w prasie codziennej.

Ann Bailey – doświadczona terapeutka i superwizorka terapii akceptacji i zaangażowania. Autorka nagradzanego programu terapii dla osób z zaburzeniem osobowości typu borderline i zaburzeniami lękowymi, który łączy techniki terapii akceptacji i zaangażowania, terapii poznawczo-behawioralnej i terapii dialektyczno-behawioralnej. Dyrektorka założonej przez siebie Anxiety and Stress Clinic.

SPIS TREŚCI

Podziękowania

Wstęp DNA-V, czyli cztery filary siły psychicznej

Część 1 Fundamenty zmiany

Rozdział 1

Ekspert od wartości pozwala nadać życiu zamierzony kierunek

Rozdział 2

Administrator sprawia, że jesteśmy skuteczni

Rozdział 3

Nawigator wzmacnia naszą świadomość

Rozdział 4

Odkrywca poszerza i buduje poprzez działanie

Część 2 Budowanie siły w sobie

Rozdział 5

Wrażliwe Ja

Rozdział 6

Nieograniczone Ja

Rozdział 7

Współczujące Ja

Rozdział 8

Ja odnoszące sukcesy

Rozdział 9

Głęboka świadomość

Część 3 Budowanie siły w sytuacjach społecznych

Rozdział 10

Zmiana stylu społecznego na elastyczny

Rozdział 11

Więcej przyjaźni i miłości w naszym życiu

Rozdział 12

Radzenie sobie z problemami w relacjach

Rozdział 13

Aktywna nadzieja w obliczu zmian na świecie

Bibliografia