

DORASTANIE BEZ LĘKU E-book



Cena: 28,90 PLN

Opis słownikowy

Autor	Christopher McCurry PhD, Dr Sheri L. Turrell, Mary Bell MSW
ISBN	978-83-7489-862-1
Rok wydania	2020
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w ciągu 1 godziny

Tabela cech produktu

Wydanie	1
Ilość stron w wersji papierowej	168
Tytuł oryginału	The Mindfulness and Acceptance Workbook For Teen Anxiety
Przekład	Sylwia Pikiel

Opis produktu

SPIS TREŚCI

Przedmowa
Do młodych czytelników
Do rodziców
Do klinicystów

Część 1

Podstawowe wiadomości na temat lęku

1. Zrozumieć swój lęk
2. Próby kontrolowania lęku
3. Koszty kontrolowania lęku
4. Czy ktokolwiek jest w stanie kontrolować lęk?

Część 2

Błędne interpretacje lęku

5. Porównywanie się z innymi

6. To, co ważne, wywołuje lęk

7. Wszystko łączy się ze wszystkim

Część 3

Umiejętność zauważania

8. Nauka zauważania

9. Praktyka zauważania w życiu codziennym

10. Praktyka zauważania w obliczu lęku

11. Umiejętność ugruntowania

Część 4

Jesteśmy czymś więcej niż tylko własnymi myślami

12. Obserwacja z dystansu

13. Nie jesteś własnymi myślami

14. Perspektywa drona

15. Obserwowanie myśli

16. Formułowanie myśli w inny sposób

17. Myśli na karteczkach

Część 5

Dopuszczanie do siebie uczuć

18. Nazywanie i opisywanie uczuć

19. Gotowość do przeżywania uczuć

20. Miejsce dla uczuć

21. Uczucia jak szczeniaczki

Część 6

To, co ważne

22. Kto i co się dla ciebie liczy

23. Osoba, jaką chcesz być

24. Pułapki związane z wartościami

25. „Wystarczająco dobry” to nie wartość

26. Od wartości do celów

27. Kroki prowadzące do celu

28. SMART: metoda „sprytnych” kroków

29. Pułapki związane z celami

Część 7

LLAMA: działanie krok po kroku

30. LLAMA: opatrzenie etykietą

31. LLAMA: odpuszczenie sobie walki

32. LLAMA: dopuszczanie do siebie myśli i uczuć

33. LLAMA: uważny powrót do chwili obecnej

34. LLAMA: zbliżanie się do tego, co ważne

Spojrzenie w przyszłość

Podziękowania

Arkusze odpowiedzi

Bibliografia

O autorach

