

DORASTANIE BEZ LĘKU Ćwiczenia oparte na terapii ACT i mindfulness



Cena: 29,90 PLN

Opis słownikowy

Autor	Christopher McCurry PhD, Dr Sheri L. Turrell, Mary Bell MSW
ISBN	978-83-7489-846-1
Rok wydania	2020
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w 24h (w następny dzień roboczy)

Tabela cech produktu

Wydanie	1
Ilość stron	168
Okładka	miękka ze skrzydełkami
Format	155 x 235 mm
Tytuł oryginału	The Mindfulness and Acceptance Workbook For Teen Anxiety

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: odpuścić 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

