

# Dorośli wychowani w rodzinach z problemem alkoholowym

## E- book



Cena: 41,90 PLN

### Opis słownikowy

Autor	Kara Lissy
ISBN	978-83-8258-007-5
Rok wydania	2023
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w ciągu 1 godziny

### Tabela cech produktu

Liczba stron w wersji papierowej	176
Tytuł oryginału	Adult Children of Alcoholic Parents An Evidence-Based Workbook to Heal Your Past
Przekład	Agata Błaż
Redakcja merytoryczna	Magdalena Smaś-Myszczyzyn

### Opis produktu

**Kara Lissy** – licencjonowana psycholożka i psychoterapeutka w A Good Place Therapy and Consulting na Manhattanie. Pracuje z dorosłymi dziećmi alkoholików, a także z osobami zmagającymi się z lękiem i depresją, poważnymi zmianami życiowymi i stresem w relacjach. Uwielbia pisać oraz biegać w maratonach, jeździć na rowerze stacjonarnym i ćwiczyć jogę. Mieszka w Nowym Jorku z narzeczoną, z którym przy każdej sposobności uciekają z miasta nad ocean.

#### SPIS TREŚCI

Wprowadzenie

#### CZĘŚĆ 1 UZDRAWIANIE PRZESZŁOŚCI

Rozdział 1

Co to znaczy dorastać w rodzinie z problemem alkoholowym

Rozdział 2

Jaki wpływ miało na Ciebie dorastanie w rodzinie z problemem alkoholowym

## **CZĘŚĆ 2 ŻYCIE W TERAŹNIEJSZOŚCI**

Rozdział 3

Pozwól sobie na żałobę

Rozdział 4

Nawiąż kontakt ze swoimi emocjami i pielęgnuj samoświadomość

Rozdział 5

Ulecz się z poczucia winy i ze wstydu

Rozdział 6

Postaw zdrowe granice

Rozdział 7

Zbuduj pewność siebie i poczucie wartości

Rozdział 8

Kochaj siebie

## **CZĘŚĆ 3 KOCHANIE SWOJEJ PRZYSZŁOŚCI**

Rozdział 9

Buduj i pielęgnuj zdrowe relacje

Rozdział 10

Bądź rodzicem, opiekunem i wzorem do naśladowania

Podsumowanie: czym jest (u)zdrowienie

Polecane źródła

Podziękowania

Bibliografia