

Dorośli wychowani w rodzinach z problemem alkoholowym



Cena: 47,90 PLN

Opis słownikowy

Autor	Kara Lissy
ISBN	978-83-8258-104-1
Rok wydania	2023
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w 24h (w następny dzień roboczy)

Tabela cech produktu

Wydanie	1
Okładka	Miękka
Ilość stron	176
Format	190x245 mm
Tytuł oryginału	Adult Children of Alcoholic Parents An Evidence-Based Workbook to Heal Your Past
Przekład	Agata Błaż
Redakcja merytoryczna	Magdalena Smaś-Myszczyszyn

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 TERAŻNIEJSZOŚCI

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