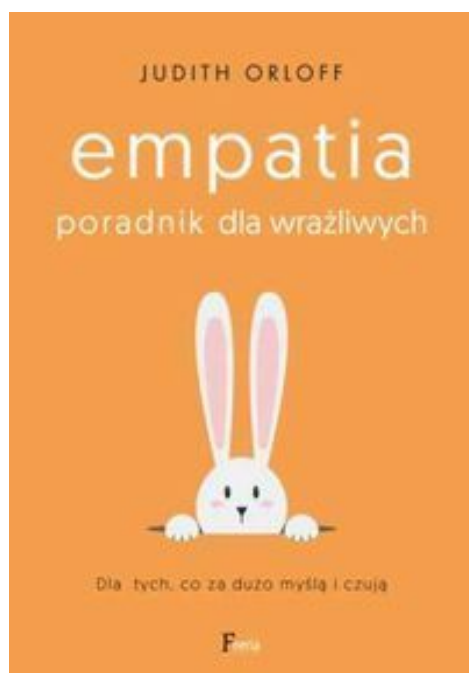


EMPATIA Poradnik dla wrażliwych Dla tych co za dużo myślą i czują



Cena: 34,90 PLN

Opis słownikowy

| | |
|-------------|---|
| Autor | Judith Orloff |
| ISBN | 978-83-66380-73-8 |
| Rok wydania | 2020 |
| Wydawca | Feeria |
| Wysyłamy | Wysyłamy w 24h (w następny dzień roboczy) |

Tabela cech produktu

| | |
|-------------|-------------|
| Wydanie | 1 |
| Ilość stron | 288 |
| Oprawa | miękka |
| Format | 14.3x20.4cm |

Opis produktu

Dla takich osób właśnie Judith Orloff, psycholożka specjalizująca się w pracy z osobami empatycznymi, napisała tę książkę. Ma ona wesprzeć ludzi o delikatnej konstrukcji psychicznej w chronieniu swojej wyjątkowej osobowości przed światem i w podejmowaniu wyzwań, a także w lepszym rozumieniu własnych potrzeb. Pomoże też tym, którzy chcą rozwinąć swoją wrażliwość, by umieć troszczyć się o innych w świecie pozbawionym empatii.

W poradniku znajdziesz m.in.:

- ćwiczenia, dzięki którym lepiej poznasz swój typ empatii,
- sposoby na podniesienie samooceny,
- narzędzia do ochrony przed przebodźcowaniem,
- metody uzupełniania energii życiowej oraz radzenia sobie ze stresem,
- odpowiedź na pytanie, jak znaleźć odpowiednią dla siebie pracę i stworzyć w niej zdrowe relacje,
- wskazówki dotyczące rodzicielstwa i wychowywania empatycznych dzieci.