

# 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.