

JESTEŚ KIMŚ WIĘCEJ, NIŻ MYŚLISZ Przełoń chmury samokrytyki i odkryj swoją wrodzoną wartość E-book



Cena: 41,90 PLN

Opis słownikowy

Autor	Glenn R. Schiraldi
ISBN	978-83-7489-924-6
Rok wydania	2021
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w ciągu 1 godziny

Tabela cech produktu

Wydanie	I
Liczba stron	272
Tytuł oryginału	The Self-Esteem Workbook
Przekład	Sylwia Pikiel

Opis produktu

Dr **Glenn R. Schiraldi** pracował w dziale zarządzania stresem w Pentagonie, w International Critical Incident Stress Foundation oraz na University of Maryland, gdzie otrzymał między innymi nagrodę Outstanding Teaching Award. Jego talent pisarski został doceniony przez wiele czasopism, zarówno naukowych, jak i popularnych, w tym „The Washington Post”, „American Journal on Health Promotion”, „Mind/Body Health Review” oraz „International Stress and Tension Control Society Newsletter”. Doktor Schiraldi prowadzi na całym świecie szkolenia dotyczące różnych aspektów rezyliencji i traumy, nastawione na optymalizację stanu psychicznego i wydajności oraz na zapobieganie zaburzeniom związanym ze stresem i wspieranie wychodzenia z tych zaburzeń. Prowadzone przez niego na University of Maryland zajęcia z technik poprawy zdrowia fizycznego i psychicznego przyczyniały się do wzrostu rezyliencji, poczucia własnej wartości, optymizmu i szczęścia, a także do redukcji objawów depresji, lęku i gniewu. Doktor Schiraldi jest autorem wielu książek, w tym: Siły rezyliencji, 10 prostych sposobów na poczucie własnej wartości, The post-traumatic stress disorder sourcebook oraz The adverse childhood experiences recovery workbook.

PATRONAT

Zdrowa Głowa

SPIS TREŚCI

Przedmowa do wydania drugiego

Wstęp

Część 1 ZROZUMIEĆ POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI

Rozdział 1

Po co nam poczucie własnej wartości?

Rozdział 2

Przygotowania fizyczne

Rozdział 3

Czym jest i jak się rozwija poczucie własnej wartości

Część 2 UMIEJĘTNOŚCI BUDUJĄCE POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI

Czynnik pierwszy BEZWARUNKOWA WARTOŚĆ CZŁOWIEKA

Rozdział 4

Podstawowe wiadomości na temat bezwarunkowej

wartości człowieka

Rozdział 5

Rozpoznawanie i zastępowanie destrukcyjnych myśli

Rozdział 6

Uznanie rzeczywistości – mimo wszystko!

Rozdział 7

Docenienie swojej podstawowej wartości

Rozdział 8

Wypracowanie nawyku pozytywnego myślenia o swoim Ja

Rozdział 9

Bezwarunkowa wartość człowieka – podsumowanie

Czynnik drugi BEZWARUNKOWA MIŁOŚĆ I JEJ DOŚWIADCZANIE

Rozdział 10

Podstawowe wiadomości na temat bezwarunkowej miłości

Rozdział 11

Znaleźć, pokochać i uzdrowić Ja podstawowe

Rozdział 12

Język miłości

Rozdział 13

Doceniająca opinia innych

Rozdział 14

Uznanie i akceptacja pozytywnych cech

Rozdział 15

Docenienie własnego ciała

Rozdział 16

Wzmacnianie uznania dla własnego ciała

Rozdział 17

Potwierdzenie miłości i uznania dla siebie

Rozdział 18

Oczy miłości – medytacja

Rozdział 19

Polubienie swojego odbicia w lustrze

Rozdział 20

Ujrzenie siebie kochającymi oczami

Rozdział 21

Doświadczenie miłości na poziomie serca

Rozdział 22

Samowspółczucie i uważna świadomość

Rozdział 23

Samowspółczucie w obliczu bólu

Rozdział 24
Doświadczenie samowspółczucia na poziomie ciała

Rozdział 25
Dziennik współczucia

Rozdział 26
Bezwarunkowa miłość – podsumowanie

Czynnik trzeci WZRASTANIE – AKTYWNY ASPEKT MIŁOŚCI

Rozdział 27
Podstawowe wiadomości na temat wzrastania

Rozdział 28
Akceptacja własnej niedoskonałości

Rozdział 29
Po prostu dla zabawy (rozważanie możliwości)

Rozdział 30
Ocena zasobów charakteru

Rozdział 31
Praktykowanie wybaczenia

Rozdział 32
Doświadczenie zdrowej przyjemności

Rozdział 33
Przygotowanie się na niepowodzenia

Rozdział 34
Wzrastanie – podsumowanie

Epilog: podsumowanie

Podziękowania

ANEKSY

Aneks 1
Wskazówki co do udzielenia pomocy osobie doświadczającej
cierpienia psychicznego

Aneks 2
Wybaczenie sobie

Aneks 3
Wracanie do przeszłości z miłością

Zalecane źródła

Bibliografia