GWP.PL Sp z o.o.
Ul. Bema 4/1A, Sopot
726 926 000

JESTEŚ KIMŚ WIĘCEJ, NIŻ MYŚLISZ E-book

Cena: 42,90 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 w wersji papierowej	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

Opsychologii.pl

Centrum Psychoterapii Integralnej w Poznaniu
Psychologiczne ciekawości

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
Doświadczanie miłości na poziomie serca
Rozdział 22
Samowspółczucie i uważna świadomość
Rozdział 23
Samowspółczucie w obliczu bólu
Rozdział 24

Doświadczanie 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 wybaczania
Rozdział 32
Doświadczanie 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