

# JESTEŚ KIMŚ WIĘCEJ, NIŻ MYŚLISZ Przełoń chmury samokrytyki i odkryj swoją wrodzoną wartość



Cena: 55,90 PLN

## Opis słownikowy

Autor	Glenn R. Schiraldi
ISBN	978-83-8258-124-9
Rok wydania	2023
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w 24h (w następny dzień roboczy)

## Tabela cech produktu

Wydanie	I
Okładka	miękka
Format	190 x 245 mm
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 rezylencji 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 rezylencji, poczucia własnej wartości, optymizmu i szczęścia, a także do redukcji objawów depresji, lęku i gniewu. Doktor Schiraldi jest autorem wielu książek, w tym: Siły rezylencji, 10 prostych sposobów na poczucie własnej wartości, The post-traumatic stress disorder sourcebook oraz The adverse childhood experiences recovery workbook.

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  
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