

## KRYTYCZNI WYMAGAJĄCY I DYSFUNKCYJNI RODZICE. Jak wyznaczać granice i budować zdrowe relacje



Cena: 37,40 PLN

### Opis słownikowy

Autor	David A. Allen
ISBN	978-83-233-4823-8
Rok wydania	2020
Wydawca	Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego
Wysyłamy	Wysyłamy w 24h (w następny dzień roboczy)

### Tabela cech produktu

Wydanie	1
Oprawa	miękka ze skrzydełkami
Ilość stron	240
Format	15.5x23.5cm

### Opis produktu

Czerpiąc z metod psychoterapii integracyjnej, autor uczy, jak dotrzeć do przyczyn powstawania krzywdzących zachowań rodziców, które najczęściej mają swoje źródło w przeszłości. Przedstawione w książce techniki i strategie poparte licznymi przykładami pokazują, jak dbać o własne potrzeby, wyznaczać granice i bronić się przed dysfunkcyjnym zachowaniem rodziców. Podstawą wszystkich działań jest wypracowanie asertywności i dostosowanie postępowania do konkretnej sytuacji.

Naprawa relacji z bliskimi jest wstępem do życia zgodnie z własnymi wyborami, a nie pod dyktando rodziców. Ten wartościowy poradnik otwiera drogę do samorealizacji i pomaga zbudować nową, satysfakcjonującą więź w rodzinie.