

# LĘK I ZAMARTWIANIE SIĘ U NASTOLATKÓW Poradnik z ćwiczeniami



Cena: 39,00 PLN

## Opis słownikowy

|             |   |
|-------------|---|
| Autor       | Lisa M. Schab                             |
| ISBN        | 978-83-233-4267-0                         |
| Rok wydania | 2017                                      |
| Wydawca     | Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego  |
| Wysyłamy    | Wysyłamy w 24h (w następny dzień roboczy) |

## Tabela cech produktu

|             |            |
|-------------|------------|
| Wydanie     | 1          |
| Oprawa      | broszurowa |
| Ilość stron | 190        |
| Format      | B5         |

## Opis produktu

Odczuwanie lęku to częsty i uleczalny stan. Wykonując zawarte w tej książce ćwiczenia, dowiesz się, jak zapobiegać lękowi i jak sobie z nim radzić. Niektóre z ćwiczeń początkowo mogą się wydawać nietypowe. Być może będą one wymagały zrobienia czegoś, co jest dla ciebie całkowitą nowością. Nawet jeśli zawarte tutaj sugestie odbiegają od twoich przyzwyczajeń, zachęcam do tego, aby je wypróbować. Czasami najdziwniejsze ćwiczenie może się okazać tym najbardziej pomocnym."

Lisa M. Schab

LISA M. SCHAB jest pracownikiem socjalnym prowadzącym prywatną praktykę na przedmieściach Chicago. Píše artykuły do miesięcznika dla rodziców „Chicago Parent” i jest autorką ośmiu poradników dla dzieci i dorosłych. Prowadzi warsztaty terapii opartej na technikach relaksacyjnych i samopomocy dla szerokiego kręgu społeczeństwa oraz szkolenia zawodowe dla terapeutów.