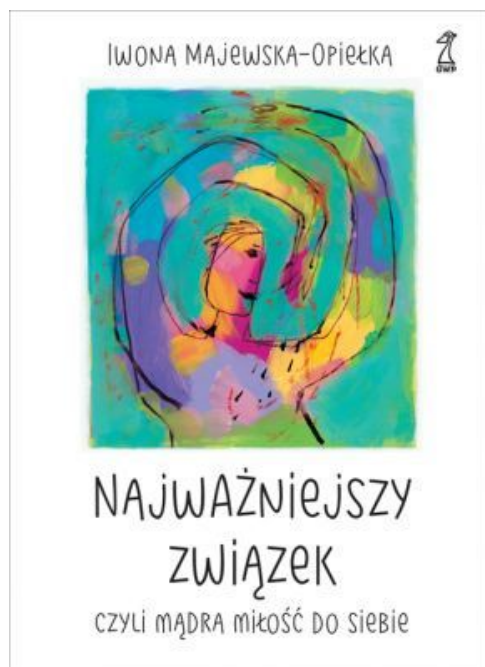


## NAJWAŻNIEJSZY ZWIĄZEK czyli mądra miłość do siebie



Cena: 31,40 PLN

### Opis słownikowy

Autor	Iwona Majewska-Opiętka
ISBN	978-83-7489-700-6
Rok wydania	2017
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w 24h (w następny dzień roboczy)

### Tabela cech produktu

Okładka	miękka ze skrzydełkami
Format	145 x 205 mm
Liczba stron	392

### Opis produktu

Często słyszy się wyznania miłości do życiowych partnerów, rodziców czy dzieci. „Kocham cię nad życie” – mówią niektórzy ukochanym. „Dzieci są dla mnie najważniejsze” – wyznają inni. Przywykliśmy uważać, że to nasze związki z rodziną, z najbliższymi są najważniejsze. Zwłaszcza my, Polacy, mamy tak „zaprogramowane” postrzeganie rzeczywistości, takie schematy wdrukowała nam kultura. Staramy się dbać o te relacje, wiele robimy dla innych, często wręcz nazywając poświęceniem czyny dyktowane miłością. Niestety mimo starań relacje te nie zawsze są dobre, a my jakże często jesteśmy zawiedzeni, wręcz rozczarowani, brakiem odwzajemnienia naszych uczuć czy brakiem wdzięczności. Nierzadko bowiem, robiąc dobre uczynki, świadomie bądź podświadomie oczekujemy również wzajemności lub choćby wdzięczności. Jakość związków z ludźmi zależy jednak przede wszystkim od relacji z samym sobą.

**To ze sobą spędzamy najwięcej czasu, to od siebie nigdy nie odejdziemy, nie uwolnimy się nawet, to ze sobą będziemy żyć i ze sobą umierać.**

Dlatego w pierwszej kolejności należy zadbać o ten związek.

Iwona Majewska-Opiętka

**Iwona Majewska-Opielka** – psycholog, mówca motywacyjny, mentor, doradca w zakresie rozwoju osobowości i trener liderów. Prekursorka i jedna z najciekawszych postaci ruchu rozwoju potencjału człowieka w Polsce. Charyzmatyczna, budząca entuzjazm – inspirowa i porywa do działania. Założycielka firmy szkoleniowej ASDIMO, oferującej unikatowy, oparty na spójnej koncepcji program szkoleń. Jest autorką 25 książek z dziedziny samodoskonalenia, w tym takich, jak: *Akademia sukcesu*, *Umysł lidera*, *Wychowanie do szczęścia*, *Sukces firmy*, *Ku doskonałości*, *Czas kobiet*, *Droga do siebie*, *Siła kobiecości*, *Trener osobisty*. *365 dni z Iwoną Majewską-Opielką*, *Sprzedaż i charakter*, *Logodydaktyka*. *Droga rozwoju*, *Logodydaktyka w edukacji oraz Powiedz to dobrym słowem*. Od niedawna ponownie mieszka w Toronto.

Patronat:

ASDIMO

MalinowaTV

Business & Prestige

## SPIS TREŚCI

Podziękowania  
Wstęp  
Ode mnie do ciebie

### Część 1 W stronę miłości

Rozdział 1  
Asertywność? To za mało  
Rozdział 2  
Niech mi pani pomoże... czyli skąd wiem, że warto raz jeszcze o tym napisać  
Rozdział 3  
Pierwsze życie, czyli bez poczucia własnej wartości  
Rozdział 4

Czym nie jest poczucie własnej wartości, czyli porządkowanie rzeczywistości

Rozdział 5

Czym jest poczucie własnej wartości, czyli dogłębne wyjaśnienie tej cechy charakteru

Rozdział 6

Skąd ten brak miłości, czyli historia oduczania miłości do siebie

Rozdział 7

Ściśnięte serce, czyli o sytuacjach pozornie wyjątkowych i naprawdę wyjątkowych

Rozdział 8

Punkt zwrotny, czyli dobrze, że czytasz tę książkę

Rozdział 9

Wybaczam, czyli o uwalnianiu serca

Rozdział 10

Powrót do siebie prawdziwego, czyli uczymy się kochać siebie

Rozdział 11

Miłość do innych, czyli transfer dobrej energii

Rozdział 12

Komunikacja miłości, czyli uświadomiona i skuteczna

## Część 2

### Miłość w działaniu

Rozdział 13

Prawdziwa miłość, czyli jak wspierać rozwój poczucia własnej wartości partnera

Rozdział 14

Uwolnij motyla, czyli budowanie poczucia własnej wartości dziecka

Rozdział 15

Serce pracownika, serce przedsiębiorcy, czyli poczucie własnej wartości ludzi biznesu

Rozdział 16

Kocham się Polsko, czyli o znaczeniu poczucia własnej wartości dla narodu

Epilog

Po co było to wszystko, czyli zaczynaj...

Załącznik 1

Przykładowa lista pięćdziesięciu pozytywnych cech

Załącznik 2

Kwestionariusz do badania' własnej wartości

Bibliografia