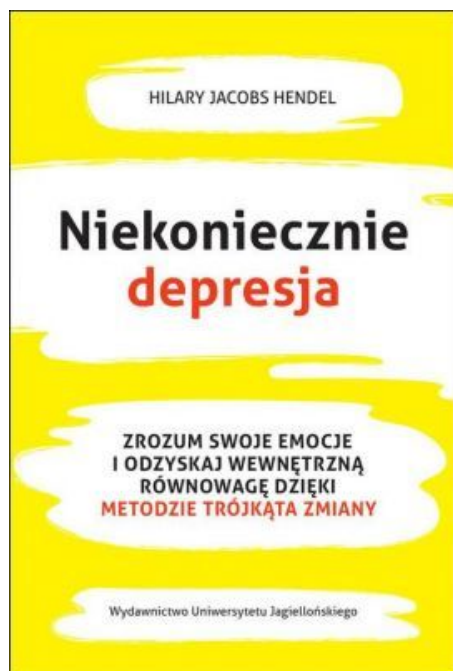


NIEKONIECZNIE DEPRESJA Zrozum swoje emocje i odzyskaj wewnętrzną równowagę dzięki Metodzie Trójkąta Zmiany



Cena: 39,95 PLN

Opis słownikowy

Autor	Jacobs Hilary Hendel
ISBN	978-83-233-4521-3
Rok wydania	2018
Wydawca	Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego
Wysyłamy	Wysyłamy w 24h (w następny dzień roboczy)

Tabela cech produktu

Wydanie	1
Oprawa	miękka ze skrzydełkami
Ilość stron	320
Format	15.5x23.0cm

Opis produktu

Samodzielne zastosowanie Metody Trójkąta Zmiany ułatwiają zawarte w książce ćwiczenia, przykłady z przeprowadzonych przez autorkę terapii oraz jej osobiste doświadczenia. To idealna lektura zarówno dla psychologów i psychoterapeutów, jak i wszystkich tych, którzy chcą dowiedzieć się więcej o swoich uczuciach i poprawić jakość życia.

Czytelnik książki Hilary Jacobs Hendel nauczy się, jak korzystać z bogactwa emocji oraz zrozumie, że uczucia to niezwykle skuteczne drogowskazy, podpowiadające, jak wyleczyć dawne rany, poprawić własne samopoczucie oraz żyć efektywnie i szczęśliwie.
Dr Diana Fosha, z Przedmowy

„Niekoniecznie depresja to wyjątkowo przydatna pozycja, która spełnia bardzo ważną rolę wśród poradników zajmujących się rozwiązywaniem problemów życiowych. W moim przekonaniu publikacja ta niezwykle pomoże szerokiemu gronu odbiorców – profesjonalistom, ale przede wszystkim osobom, które nie zajmują się terapią zawodowo. Czytelnik, dzięki codziennemu stosowaniu metody Trójkąta Zmiany, poprawi swoje samopoczucie i odkryje, jak odczuwać satysfakcję z życia. Autorka pisze w sposób klarowny, wciągającym, zabawnym i urzekającym stylem. Z tych powodów moim klientom, kolegom, przyjaciółom i rodzinie będę w pierwszej kolejności polecał właśnie tę książkę.”

Benjamin Lipton, certyfikowany pracownik społeczny

„Oddaję dwa głosy na TAK. Niezwykle przejrzysta struktura książki bardzo ułatwia czytanie. Według mnie wyróżnia ją przede wszystkim fakt, że dotyczy pracy własnej. Autorka nie doradza, jak wesprzeć przyjaciela. Wyjaśnia, jak pomóc samemu sobie. Dopiero gdy

zatrąszysz się o siebie, możesz tą świetną książkę polecić bliskiej osobie”
Arwen z Nowego Meksyku.

Hilary Jacobs Hendel jest certyfikowaną psychoanalityczką i psychoterapeutką oraz superwizorką metody intensywnej psychoterapii dynamicznej opartej na doświadczeniu. Licencjonowany pracownik pomocy społecznej, magister biochemii i nauk społecznych. Autorka licznych publikacji, które ukazywały się m.in. na łamach „The New York Times” oraz czasopism specjalistycznych. Jacobs Hendel konsultowała również psychologiczny rozwój postaci serialu Mad Men. Mieszka i pracuje w Nowym Jorku.