

ODETNIJ NAPIĘCIE. Jak pokonać stres dzięki praktykom psychosomatycznym



Cena: 29,90 PLN

Opis słownikowy

Autor	Rebekkah LaDyne
ISBN	978-83-233-5034-7
Rok wydania	2021
Wydawca	Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego
Wysyłamy	Wysyłamy w 24h (w następny dzień roboczy)

Tabela cech produktu

Wydanie	1
Oprawa	miękka ze skrzydełkami
Ilość stron	208
Format	15.5x23.0cm

Opis produktu

Dzięki tej książce:

dowiesz się, na czym polegają fizyczne reakcje stresowe i jak sobie z nimi radzić;

poznasz naukowo potwierdzone metody autoregulacji stresu;

nauczysz się budować odporność psychiczną, wykorzystując swoją inteligencję somatyczną.

Odetnij napięcie to klarowny, praktyczny podręcznik pomagający ludziom w odzyskaniu odporności życiowej po doświadczeniu traumy i toksycznego stresu. Publikacja ta przedstawia proste, ale przemyślane narzędzia posiłkujące się świadomością ciała.

Peter A. Levine, PhD twórca Somatic Experiencing®, zorientowanego na ciało podejścia do leczenia traumy

Rebekkah LaDyne napisała mądrą, praktyczną i przemyślaną pozycję pomagającą przetrwać stres i trudności. LaDyne przeplata teorię i udokumentowane praktyki, pokazując, w jaki sposób bezpiecznie wykonywać ćwiczenia zmieniające relacje między ciałem a umysłem. David Treleaven, PhD autor Trauma-Sensitive Mindfulness