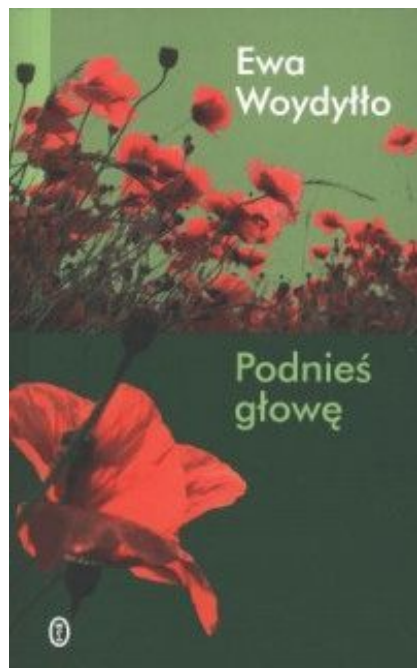


## Podnieś głowę



Cena: 33,90 PLN

### Opis słownikowy

Autor	Woydyłło Ewa
ISBN	978-83-08-04244-1
Rok wydania	2017
Wydawca	Wydawnictwo Literackie
Wysyłamy	Wysyłamy w ciągu 3-5 dni roboczych.

### Tabela cech produktu

Okładka	Miękka
Liczba stron	146
Format	12.0x20.0cm

### Opis produktu

Ewa Woydyłło kontynuuje otwarty w poprzednich edycjach „pisany gabinet terapeutyczny”: opowiada o rozmaitych dolegliwościach duszy i ciała, o tym, jak radzić sobie z urazami z dzieciństwa, uzależnieniami, lękami, perfekcjonizmem, złością, starzeniem i śmiercią bliskich osób, daje wskazówki, jak zachować zdrowie i sprawność fizyczną. Przekazuje wiarę w to, że trzeba tylko z odwagą „podnieść głowę”, aby uczynić życie szczęśliwszym, lepiej zrozumieć siebie i innych.

Ewa Woydyłło – w jej rodzinnej biografii jest Katyń i Kazachstan. Mama nauczyła ją tolerancji, Ameryka tego, że życie można dowolnie kształtować i nigdy nie jest za późno na naukę. Jest doktorem psychologii, od lat zajmuje się leczeniem uzależnień jako psychoterapeutka w Ośrodku Terapii Uzależnień Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie. Jej dziełem jest rozpowszechnienie w Polsce leczenia według tzw. modelu Minnesota, opartego na filozofii Anonimowych Alkoholików.

Autorka książek m. in: Sekrety kobiet, My –rodzice dorosłych dzieci, W zgodzie ze sobą.

Za osiągnięcia w dziedzinie terapii i profilaktyki uzależnień otrzymała medal św. Jerzego, za pracę z uzależnionymi w więzieniach - odznaczenie Ministra Sprawiedliwości.