

PRZEMOC, KTÓREJ NIE WIDAĆ Jak rozpoznać i przerwać cykl przemocy psychicznej E-book



Cena: 42,90 PLN

Opis słownikowy

Autor	Theresa Comito
ISBN	978-83-7489-928-4
Rok wydania	2021
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w ciągu 1 godziny

Tabela cech produktu

Liczba stron	152
Tytuł oryginału	The Emotional Abuse Recovery Workbook: Breaking the Cycle of Psychological Violence
Przekład	Sylwia Pikiel

Opis produktu

SPIS TREŚCI

Wstęp
Część 1 Rozpoznać przemoc psychiczną
Rozdział 1
Zrozumienie przemocy psychicznej
Rozdział 2
Żałoba
Rozdział 3
Uznanie i świadomość faktów
Część 2 Podjąć działanie
Rozdział 4
Współczucie dla siebie i dbanie o siebie
Rozdział 5
Granice
Rozdział 6
Planowanie bezpiecznych rozwiązań

Część 3 Ruszyć naprzód

Rozdział 7

Zdrowe relacje

Rozdział 8

Plan wyjścia

Słowo końcowe

Instytucje pomocowe

Bibliografia