

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



Cena: 45,90 PLN

Opis słownikowy

Autor	Theresa Comito
ISBN	978-83-7489-926-0
Rok wydania	2021
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w 24h (w następny dzień roboczy)

Tabela cech produktu

Okładka	miękka ze skrzydełkami
Format	155 x 235mm
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