GWP.PL Sp z o.o.
Ul. Bema 4/1A, Sopot
726 926 000

PRZEPROGRAMUJ SWÓJ MÓZG Jak poradzić sobie z lękiem, paniką i zamartwianiem się dzięki technikom poznawczo-behawioralnym, neuronauce i uważności E-book

Cena: 42,90 PLN

Opis słownikowy

Autor	Ashley D. Kendall, Debra Kissen, Micah Ioffe, Michelle Lozano
ISBN	978-83-7489-948-2
Rok wydania	2021
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w ciągu 1 godziny

Tabela cech produktu

Wydanie	1
Liczba stron	168
Tytuł oryginału	Rewire Your Anxious Brain for Teens. Using CBT, Neuroscience, and Mindfulness to Help You End Anxiety, Panic, and Worry
Przekład	Anna Sawicka-Chrapkowicz

Opis produktu

Książka pomoże ci **przeprogramować mózg, by dzięki temu**:

- mieć w nim wspierającego trenera zamiast osądzającego krytyka;
- rozpoznawać lęk i uwalniać się od niego;
- przetrwać chwile frustracji i rozczarowania;
- przejawiać większą uważność i głębiej się angażować w bieżącą chwilę;
- skuteczniej radzić sobie z silnymi, przytłaczającymi emocjami;
- rzadziej odkładać różne rzeczy na później czy stosować unikanie;
- zwiększyć pewność siebie.

[…] pomogłyśmy już wielu podobnym do ciebie nastolatkom uporać się z lękiem i wrócić do życia. Znamy techniki, które pomogą ci wykorzystać twoją siłę do przeprogramowania mózgu, dzięki czemu będziesz rzadziej przeżywać lęk, za to częściej doświadczać spokoju. Dołożyłyśmy wszelkich starań, by proces stopniowego wyciszania lęku był jak najbardziej wydajny, skuteczny i – możesz wierzyć lub nie – przyjemny.

To dla nas zaszczyt, że będziemy ci towarzyszyć w podróży, w trakcie której przeprogramujesz swój mózg, aby przezwyciężać lęk i eliminować go ze swej codzienności. Zaczynajmy zatem. Twoje życie czeka na ciebie!

Autorki

GWP.PL Sp z o.o.
Ul. Bema 4/1A, Sopot
726 926 000