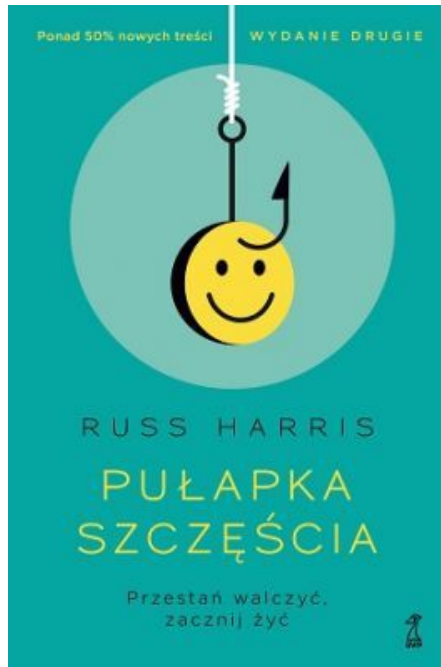


PUŁAPKA SZCZĘŚCIA Przestań walczyć, zacznij żyć



Cena: 47,90 PLN

Opis słownikowy

Autor	Russ Harris
ISBN	978-83-8258-164-5
Rok wydania	2024
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w 24h (w następny dzień roboczy)

Tabela cech produktu

Wydanie	2 zmienione
Okładka	miękka ze skrzydełkami
Ilość stron	280
Format	155x235 mm
Tytuł oryginału	The Happiness Trap. Stop struggling, start living
Przekład	Anna Sawicka-Chrapkowicz
Język oryginału	angielski
Redakcja merytoryczna	prof. Paweł Ostaszewski, dr Joanna Dudek

Opis produktu

Russ Harris – lekarz, psychoterapeuta, life coach, konsultant Światowej Organizacji Zdrowia, cieszący się międzynarodowym uznaniem trener terapii akceptacji i zaangażowania. Prowadzi szkolenia dla terapeutów, coachów, doradców, lekarzy i psychologów. Współzałożyciel firmy PsyFlex, która dostarcza rozwiązania oparte na ACT w zakresie budowania dobrze prosperujących organizacji i wspierania środowiska pracy. Znany powszechnie z umiejętności prowadzenia szkoleń w jasny, przystępny i żartobliwy sposób. Autor książek [Zrozumieć ACT](#), [ACT skoncentrowana na traumie](#) i [Zderzenie z rzeczywistością](#), współautor poradnika [Pożegnaj wagę](#).

PATRONAT

SPIS TREŚCI

Co nowego w wydaniu drugim?

Część 1

Dlaczego trudno jest być szczęśliwym?

Rozdział 1

Życie jest trudne

Rozdział 2

Punkt wyboru

Rozdział 3

Czarna dziura kontroli

Rozdział 4

Zaniechanie walki

Część 2

Jak postępować z trudnymi myślami i uczuciami

Rozdział 5

Zarzucanie kotwicy

Rozdział 6

Niekończące się historie

Rozdział 7

Uwalnianie się z haczyka

Rozdział 8

Przerażające wyobrażenia i bolesne wspomnienia

Rozdział 9

Scena życia

Rozdział 10

Wychodzenie ze strefy komfortu

Rozdział 11

Życzliwość

Rozdział 12

Na haczyku emocji

Rozdział 13

Przełącznik walki

Rozdział 14

Robienie miejsca

Rozdział 15

Oswajanie z wykorzystaniem życzliwości

Rozdział 16

Bycie obecnym

Rozdział 17

Powrót do swojego ciała

Rozdział 18

Zamartwianie się, ruminowanie, zadreczanie

Rozdział 19

Film dokumentalny o tobie

Rozdział 20

Uzdrowianie przeszłości

Rozdział 21

Sztuka doceniania

Część 3

Jak nadać życiu sens

Rozdział 22

Życie warte przeżycia

Rozdział 23

Krok po kroku

Rozdział 24

Przeszkody ZDUN

Rozdział 25

Trudne decyzje

Rozdział 26

Wykorzenianie złych nawyków

Rozdział 27

Trzymanie kursu

Rozdział 28

Łamanie zasad

Rozdział 29

Wzloty i upadki

Rozdział 30

Śmiała przygoda

Materiały źródłowe

Podziękowania

Indeks haseł