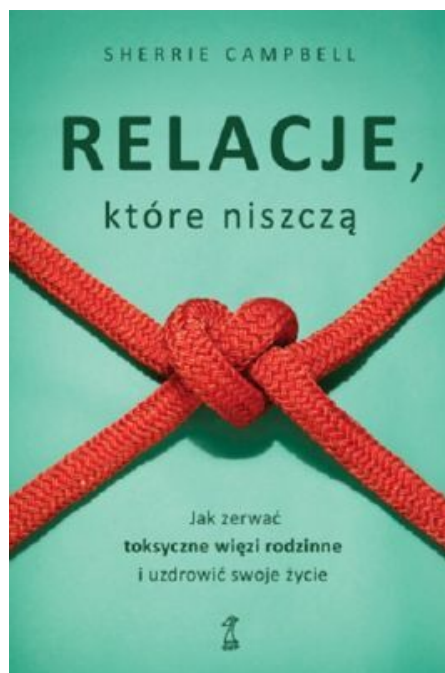


RELACJE, KTÓRE NISZCZĄ. Jak zerwać toksyczne więzi rodzinne i uzdrowić swoje życie



Cena: 55,90 PLN

Opis słownikowy

Autor	Sherrie Campbell
ISBN	978-83-8258-144-7
Rok wydania	2024
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w 24h (w następny dzień roboczy)

Tabela cech produktu

Wydanie	I
Okładka	miękka ze skrzydełkami
Ilość stron	216
Format	155x235 mm
Tytuł oryginału	Adult Survivors of Toxic Family Members
Przekład	Agata Błaż

Opis produktu

PATRONAT

Psychowiedza

Psycho.Inspiracje Olga Daliga

SPIS TREŚCI

Przedmowa

Wprowadzenie: masz pozwolenie

Część 1 Pogodzenie się ze swoją decyzją

Rozdział 1

Działanie w obronie własnej

Rozdział 2

Dlaczego wciąż cierpisz

Rozdział 3

Granice są dobre

Rozdział 4

Żałoba jest konieczna

Rozdział 5

Pustka po zerwaniu kontaktu

Część 2 Osobiste uzdrowienie

Rozdział 6

Rany zwątpienia w siebie i poczucia bezwartościowości

Rozdział 7

Jak rodzi się toksyczny wstyd

Rozdział 8

Przewyciężenie toksycznego wstydu

Rozdział 9

Osamotnienie emocjonalne i poczucie odłączenia

Rozdział 10

Wyzbycie się poczucia wybrakowania

Rozdział 11

W stronę empatii i miłości do siebie

Rozdział 12

Droga do najgłębszej i najtrwalszej więzi

Część 3 Radzenie sobie z następstwami zerwania kontaktu

Rozdział 13

Mściwość członków rodziny

Rozdział 14

Jak sobie radzić z wtórną przemocą

Rozdział 15

Brudna robota – przemoc poseparacyjna

Rozdział 16

Jak chronić relacje z nietoksycznymi członkami rodziny

Podsumowanie: samodzielność jako źródło wolności

Podziękowania

Bibliografia