

SAMOWSPÓŁCZUCIE Wykorzystaj techniki uważności, aby zaakceptować siebie i zbudować wewnętrzną siłę



Cena: 55,90 PLN

Opis słownikowy

Autor	Christopher Germer, Kristin Neff
ISBN	978-83-8258-179-9
Rok wydania	2024
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w 24h (w następny dzień roboczy)

Tabela cech produktu

Wydanie	I
Format	190 x 245 mm
Okładka	miękka ze skrzydełkami
Tytuł oryginału	The Mindful Self-Compassion Workbook. A proven way to accept yourself, build inner strength and thrive
Przekład	Anna Sawicka-Chrapkowicz

Opis produktu

Dr Kristin Neff jest profesorem nadzwyczajnym ds. rozwoju człowieka i kultury na Uniwersytecie Tekszańskim w Austin. Pionierka w dziedzinie badań nad samowspółczuciem oraz autorka książek z tego obszaru. Opracowała 8-tygodniowy program nauczania umiejętności współczucia. Wykłada i prowadzi warsztaty na całym świecie

Dr Christopher Germer prowadzi prywatną praktykę psychoterapii opartej na uważności i współczuciu w Arlington w stanie Massachusetts. Wykłada psychiatrię w Harvard Medical School/Cambridge Health Alliance. Jest członkiem-założycielem Instytutu Medytacji i Psychoterapii oraz Centrum Uważności i Współczucia. Autor badań i książek z zakresu samowspółczucia. Wraz z Kristin Neff opracował 8-tygodniowy program nauczania umiejętności współczucia. Wykłada i prowadzi warsztaty na całym świecie

PATRONAT

Praktyki i ćwiczenia, do których dostępne są nagrania audio

Na stronie: www.guilford.com/neff-materials dostępne są nagrania w języku angielskim dotyczące poniższych praktyk i ćwiczeń.

Rozdział 4 - „Przerwa na samowspótczucie”

Rozdział 6 - „Medytacja czułego oddechu”

Rozdział 9 - „Miłująca życzliwość dla bliskiej osoby”

Rozdział 10 - „Odkrywanie zwrotów miłującej życzliwości”, „Miłująca życzliwość dla nas samych”

Rozdział 12 - „Wspótczujące skanowanie ciała”

Rozdział 15 - „Okazywanie i przyjmowanie współczucia”

Rozdział 16 - „Praca z trudnymi emocjami”

Rozdział 18 - „Wspótczujący przyjaciel”

SPIS TREŚCI

Podziękowania

Wprowadzenie: jak pracować z tą książką

Rozdział 1

Czym jest samowspótczucie

Rozdział 2

Czym nie jest samowspótczucie

Rozdział 3

Korzyści płynące z samowspótczucia

Rozdział 4

Fizjologia samokrytycyzmu i samowspótczucia

Rozdział 5

Yin i yang samowspótczucia

Rozdział 6

Uważność

Rozdział 7

Odpuszczenie oporu

Rozdział 8

Ognisty podmuch

Rozdział 9

Rozwijanie w sobie miłującej życzliwości

Rozdział 10

Miłująca życzliwość dla nas samych

Rozdział 11

Motywacja wypływająca z samowspótczucia

Rozdział 12

Samowspótczucie a ciało

Rozdział 13

Etapy praktyki samowspótczucia

Rozdział 14

Życie wypełnione sensem

Rozdział 15

Być dla innych, nie tracąc siebie

Rozdział 16

Spotkanie z trudnymi emocjami

Rozdział 17

Samowspótczucie a wstyd

Rozdział 18

Samowspółczucie w relacjach z ludźmi

Rozdział 19

Samowspółczucie dla opiekunów

Rozdział 20

Samowspółczucie a złość w relacjach z ludźmi

Rozdział 21

Samowspółczucie a wybaczenie

Rozdział 22

Przyjęcie dobra

Rozdział 23

Docenianie siebie

Rozdział 24

Dalsza praca

Polecane źródła

Wykaz praktyk i ćwiczeń

Bibliografia