

SIŁA REZYLIENCJI Jak poradzić sobie ze stresem, traumą i przeciwnościami losu? E-book



Cena: 49,90 PLN

Opis słownikowy

Autor	Glenn R. Schiraldi
ISBN	978-83-7489-807-2
Rok wydania	2019
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w ciągu 1 godziny

Tabela cech produktu

Liczba stron	344
Tytuł oryginału	The Resilience Workbook: Essential Skills to Recover from Stress, Trauma, and Adversity
Przekład	Sylvia Pikiel

Opis produktu

SPIS TREŚCI

Wstęp

Część 1

Podstawy rezyliencji

Rozdział 1

Wspaniały, zdolny do adaptacji mózg – przygotowanie

Rozdział 2

Regulacja pobudzenia – podstawy

Rozdział 3

Zaawansowane techniki regulacji pobudzenia

Rozdział 4

Techniki przynoszące szybką ulgę

Rozdział 5

Uspokajanie myśli

Rozdział 6

Uważność

Rozdział 7

Współczucie dla samego siebie

Rozdział 8

Pisanie ekspresywne

Rozdział 9

Radzenie sobie z niepokojącymi snami

Część 2

Ciągły rozwój: wzmacnianie poczucia szczęścia i pozytywności

Rozdział 10

Podstawowe informacje na temat szczęścia

Rozdział 11

Wdzięczność

Rozdział 12

Poczucie własnej wartości

Rozdział 13

Realistyczny optymizm

Rozdział 14

Altruizm

Rozdział 15

Humor

Rozdział 16

Siła moralna

Rozdział 17

Sens i cel

Rozdział 18

Inteligencja społeczna

Rozdział 19

Rodziny cechujące się inteligencją społeczną

Rozdział 20

Wybaczenie

Rozdział 21

Równowaga i zdrowe przyjemności

Część 3

Rozkwit: optymalne funkcjonowanie i radzenie sobie w sposób adaptacyjny

Rozdział 22

Aktywne podejście do radzenia sobie

Rozdział 23

Pewność siebie

Rozdział 24

Elastyczność i kreatywność

Rozdział 25

Gotowość do podjęcia terapii

Podsumowanie

Na zakończenie

Podziękowania

O autorze

Aneks A

Dieta zdrowa dla mózgu – plan tygodniowy

Aneks B

Dbanie o zdrowie mózgu – plan na pierwsze dwa tygodnie

Aneks C

Rejestr strategii rezyliencji

Zalecane źródła

Bibliografia

