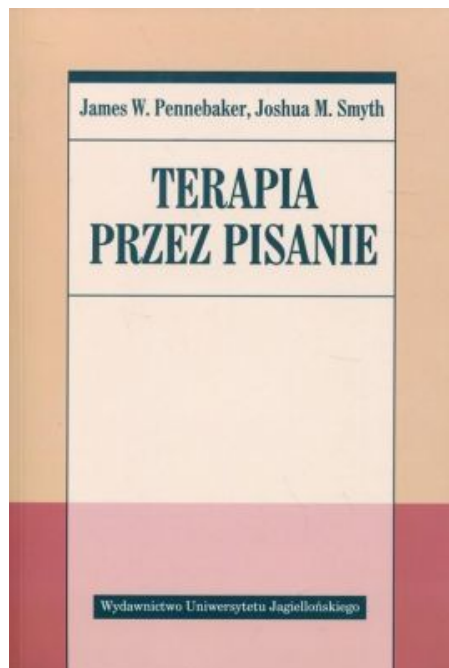


## TERAPIA PRZEZ PISANIE



Cena: 42,40 PLN

### Opis słownikowy

Autor	Pennebaker J., Smyth J.
ISBN	978-83-233-4360-8
Rok wydania	2018
Wydawca	Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego
Wysyłamy	Wysyłamy w 24h (w następny dzień roboczy)

### Tabela cech produktu

Wydanie	1
Oprawa	miękka ze skrzydełkami
Ilość stron	272
Format	15.5x23.0cm

### Opis produktu

„Terapia przez pisanie to wspaniałe połączenie intrygujących przykładów z aktualną wiedzą naukową. Autorzy stawiają arcyciekawą tezę, że możemy poprawić swój ogólny stan zdrowia i samopoczucie, pisząc o dręczących nas uczuciach i doświadczeniach. Książka jest lekka i motywująca, zawiera opisy przydatnych ćwiczeń i sugestie, które pomogą ci dojść do zdrowia”.

Dr Dena Rosenbloom

„Ogromna moc wyrażania emocji to jedno z najważniejszych odkryć, jakich dokonali psychologowie. Łącząc naukową precyzję z wiedzą praktyczną, autorzy książki w przystępny sposób przedstawiają wiele wnikliwych obserwacji. Warto pisać!”

Dr Shelley E. Taylor

„Fascynująca publikacja. Uczy, że pisanie wpływa pozytywnie na układ odpornościowy i może być skutecznym elementem terapii w przypadku traum, problemów psychologicznych oraz chronicznych chorób. Jeśli chcesz pobudzić swój mózg do myślenia, oczyścić umysł lub poradzić sobie z trudnymi doświadczeniami, zajrzyj do tej książki”.

Susan M. Pollak