

TY TU RZĄDZISZ. Jak ujarzmić lęk i przestać się zamartwiać



Cena: 39,00 PLN

Opis słownikowy

Autor	Joel Minden
ISBN	978-83-233-4996-9
Rok wydania	2021
Wydawca	Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego
Wysyłamy	Wysyłamy w 24h (w następny dzień roboczy)

Tabela cech produktu

Wydanie	1
Oprawa	miękka ze skrzydełkami
Ilość stron	240
Format	15.5x23.0cm

Opis produktu

Joel Minden w przejrzysty sposób wyjaśnia, jaka jest natura tego stanu emocjonalnego, w jaki sposób wpływa on na nasze działania i jak sobie z nim radzić. Zaproponowana w poradniku trzyetapowa strategia kontrolowania lęku, oparta na terapii poznawczo-behawioralnej, pokazuje, jak odpowiednio reagować na negatywne pułapki myślowe, skutecznie stawiać czoło przyszłym wyzwaniom i zaakceptować niepewność. Autor krok po kroku uczy, jak stworzyć własny zbiór narzędzi przydatnych w zrozumieniu i opanowaniu lęku. Dołączone ćwiczenia i przykłady pomogą uporać się z nadmiernym zamartwianiem się i prokrastynacją oraz wskażą drogę do wypracowania właściwych strategii działania. Jeżeli czujesz gotowość zmiany, ten poradnik pomoże Ci uwolnić się od lęku i żyć pełnią życia.