

# Ucisz swojego wewnętrznego krytyka Historie z gabinetu terapeutycznego



Cena: 41,70 PLN

## Opis słownikowy

Autor	Julia Bueno
ISBN	978-83-233-5299-0
Rok wydania	2023
Wydawca	Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego
Wysyłamy	Wysyłamy w 24h (w następny dzień roboczy)

## Tabela cech produktu

Wydanie	1
Oprawa	miękka ze skrzydełkami
Ilość stron	192
Format	15.5x23.0cm

## Opis produktu

Julia Bueno podaje najczęstsze przyczyny powstawania w nas brutalnego, destrukcyjnego głosu. Opisuje szerokie spektrum czynników, przez które wewnętrzny krytyk rośnie w siłę, podcina skrzydła, a często paraliżuje. Z ogromną empatią, czułością i ciepłem autorka przybliżyła nam terapeutyczne podejście do samokrytyki i prowadzi nas w stronę samowspółczucia. To książka dla każdego, kto chce zmienić swoje wewnętrzne „muszę” na „mogę”, a „powinam” na „chcę”.

Małgorzata Serafin, dziennikarka, autorka podcastu o zdrowiu psychicznym Farbowanie życia, współautorka książki Jest OK. To dlaczego nie chcę żyć?

Wewnętrzny krytyk to silnie destrukcyjna „postać”, która jest w stanie rzucić cień na nasze życie i pozbawić nas tego, co w nim najlepsze. W przedstawionych historiach rozpoznajemy swoje doświadczenia i odkrywamy źródła zwątpienia we własną wartość. Wrażenie, że uczestniczymy w procesie terapeutycznym poszczególnych bohaterów, to kolejny walor tej książki. Dzięki temu pomaga ona czytelnikowi w radzeniu sobie z wewnętrznym krytykiem i odbieraniu mu pełni władzy.

Joanna Godecka, współautorka książki Jak uciszyć wewnętrznego krytyka i uwierzyć w siebie

O Autorce

Julia Bueno – psychoterapeutka pracująca w nurcie integratywnym m.in. z osobami, które doświadczyły poronienia i trudności z zajściem w ciążę, cierpią na depresję czy zaburzenia lękowe. Za swoją pierwszą książkę, O poronieniu, żałobie i ukojeniu (WUJ, 2022), otrzymała nagrodę British Medical Association Popular Medicine Book Award, a także była nominowana do nagrody British Psychological Society Book Award. Publikuje w „The Times”, „Sunday Times” i „New York Times”, a także recenzuje w „Times Literary Supplement”.

