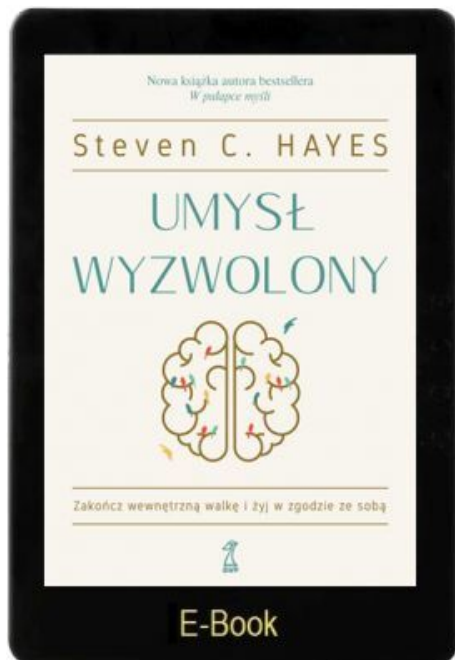


UMYSŁ WYZWOLONY E-book



Cena: 69,90 PLN

Opis słownikowy

Autor	Steven C. Hayes
ISBN	978-83-7489-869-0
Rok wydania	2020
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w ciągu 1 godziny

Tabela cech produktu

Wydanie	1
Liczba stron	464
Tytuł oryginału	A Liberated mind
Przekład	Anna Sawicka-Chrapkowicz
Redakcja merytoryczna	dr Joanna Dudek, prof. Paweł Ostaszewski

Opis produktu

Wiele naszych wrodzonych skłonności behawioralnych jest świetnie przystosowanych do świata, w którym wykształciły się jakieś pięćdziesiąt tysięcy lat temu. Kiedy nasze prymitywne i automatyczne impulsy w nieelastyczny sposób kontrolują nas, a nie my elastycznie kontrolujemy je, dochodzi do katastrofy. Hayes łączy precyzję naukowca z wrażliwością poety, uwalniając nas, byśmy stali się bardziej miłujący i w pełni ludzcy. Jest to wspaniała książka samopomocowa dla tych, którzy nigdy nawet nie myśleli o czytaniu książek samopomocowych.

prof. Allen Frances

były kierownik Duke Department of Psychiatriy, przewodniczący grupy roboczej DSM-IV, autor książki *Saving normal*

Kluczem do rozwoju świadomości jest pielęgnowanie elastycznego umysłu – otwartego, obecnego, funkcjonującego zgodnie z najgłębszymi wartościami. Steven C. Hayes w doskonały sposób pokazuje, jak to robić. Skupia się na kształtowaniu sześciu umiejętności psychicznych, które – jak pokazują badania kliniczne – pobudzają, poza innymi czynnikami, elastyczność oraz przekładają się na szczęśliwsze i zdrowsze życie. Czytając tę odkrywczą książkę, przekonasz się, że umiejętności tych da się nauczyć, że pracę nad

nimi możesz rozpocząć już teraz i ze układają się one w ścieżkę prowadzącą do wewnętrznej wolności.

dr Tara Brach

autorka książek *Radical acceptance* i *True refuge*

Zdarza się, że przez całe życie unikamy myśli i uczuć, które wywołują w nas ból. Tymczasem Steven C. Hayes stał się liderem w swojej dziedzinie dzięki zrozumieniu, że nasze cierpienie jest wywoływane przez to, na czym nam zależy. Ucząc się korzystać z elastyczności psychologicznej, możemy się zwrócić ku trudnym obszarom, aby wieść bogate życie, które ma sens. Umysł wyzwolony, książka pełna współczucia, pomocna i miarodajna, pokazuje nam świetną drogę ku satysfakcjonującemu życiu.

dr Susan David

autorka książki *Sprawność emocjonalna*

Steven C. Hayes to Skinner naszych czasów – obdarzony wielkim intelektem, z równie wielką pasją podchodzi do wiedzy, jak do jej praktycznego zastosowania. Dzięki tej książce możesz go bliżej poznać i zastosować jego mądrość we własnym życiu.

David Sloan Wilson

prezes The Evolution Institute, autor *This view of life: Completing the Darwinian revolution*

O autorze:

dr Steven C. Hayes – jeden z najwybitniejszych współczesnych psychologów, profesor psychologii na University of Nevada w Reno. W swojej pracy badawczej skupia się na analizie języka i poznania oraz na wykorzystaniu wyników tej analizy do zrozumienia i łagodzenia cierpienia człowieka. Jest twórcą teorii ram relacyjnych, której praktyczny wyraz w obszarze psychologii klinicznej i psychoterapii stanowi opracowana przez niego terapia akceptacji i zaangażowania. Dr Hayes był prezesem kilku towarzystw naukowych, w tym: American Association of Applied and Preventive Psychology, Association for Behavioral and Cognitive Therapies oraz Association for Contextual Behavioral Science. Za swoją pracę otrzymał wiele nagród, między innymi Lifetime Achievement Award przyznawaną przez Association for Behavioral and Cognitive Therapies. Jest autorem 46 książek i blisko 650 artykułów naukowych, w tym współautorem bestsellera [W pułapce myśli](#) oraz redaktorem naukowym [Terapii poznawczo-behawioralnej opartej na procesach](#).

PATRONAT

Polskie Towarzystwo Terapii Poznawczej i Behawioralnej im. Zdzisława Bizonia
ACBS Polska
Uczę się ACT
Zdrowa Głowa
Emocje.pro
Polskie Towarzystwo Psychologii Behawioralnej

SPIS TREŚCI

Przedmowa do wydania polskiego
Podziękowania
Słowo od autora

Część 1

Rozdział 1

Potrzeba zwrotu

Rozdział 2

Wewnętrzny Dyktator

Rozdział 3

Znaleźć drogę naprzód

Rozdział 4

Dlaczego nasze myśli są tak automatyczne i tak przekonujące

Rozdział 5

Problem z rozwiązywaniem problemów

Rozdział 6

Ku dinozaurowi

Rozdział 7

Zaangażowanie w nowy kurs

Rozdział 8

Każdy z nas jest zdolny do dokonywania zwrotów

Część 2

Wprowadzenie: początek twojej podróży z terapią akceptacji i zaangażowania

Rozdział 9

Pierwszy zwrot: defuzja – umysł okiełznany

Rozdział 10

Drugi zwrot: Ja – sztuka przyjmowania perspektywy

Rozdział 11

Trzeci zwrot: akceptacja – czerpanie nauki z doświadczanego bólu

Rozdział 12

Czwarty zwrot: obecność – życie w teraźniejszości

Rozdział 13

Piąty zwrot: wartości – to, na czym nam zależy

Rozdział 14

Szósty zwrot: działanie – zaangażowanie w zmianę

Część 3

Wprowadzenie: zmienianie życia za pomocą zestawu narzędzi proponowanych przez terapię akceptacji i zaangażowania

Rozdział 15

Wdrażanie zdrowych zachowań

Rozdział 16

Zdrowie psychiczne

Rozdział 17

Pielęgnowanie relacji

Rozdział 18

Elastyczność a efektywność

Rozdział 19

Kultywowanie dobrostanu duchowego

Rozdział 20

Zmagania z chorobą i niepełnosprawnością

Rozdział 21

Transformacja społeczna

Epilog

Przypisy

Indeks haseł