

## UWAŻNE WSPÓŁCZUCIE E-book



Cena: 67,40 PLN

### Opis słownikowy

Autor	Choden, Paul Gilbert
ISBN	978-83-7489-820-1
Rok wydania	2019
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w ciągu 1 godziny

### Tabela cech produktu

Wydanie	1
Liczba stron	376
Tytuł oryginału	Mindful Compassion
Przekład	Anna Sawicka-Chrapkowicz
Redakcja merytoryczna	Julia Wahl

### Opis produktu

*Radzenie sobie z życiem w dzisiejszym świecie pełnym dóbr, przywilejów, a także cierpienia wymaga od ludzi umiejętności skutecznego działania. Jednak tym, co okazuje się przydatne, by nie tylko przetrwać życie, ale z otwartością je eksplorować, jest kształtowanie umiejętności wewnętrznego współczucia. Książka Paula Gilberta i Chodena w niezwykle inspirujący sposób zachęca nas do odważnego i jednocześnie mądrego, odpowiedzialnego, pełnego życzliwości, troski i czułości dostrajania się do tego, co bolesne. Trenowanie współczującego umysłu pozwala otworzyć się na unikalne cechy każdego człowieka, tak by kreować własne życie, będąc pomocnym dla siebie i dla innych.*

#### **Marta Szydłowska-Pierzak**

certyfikowana psychoterapeutka poznawczo-behawioralna,  
założycielka Centrum Psychoterapii i Rozwoju Osobistego „Empatia”

O autorach:

**Paul Gilbert** – profesor psychologii klinicznej na University of Derby, gdzie przez wiele lat badał zagadnienia wstydu i samokrytycyzmu.

Jest twórcą terapii skoncentrowanej na współczuciu # , która pomaga osobom zmagającym się z problemami zdrowia psychicznego złagodzić dystres psychiczny. Zdolność rozwinięcia w sobie współczucia dla samego siebie i dla innych ma ogromny wpływ na nasz umysł, zdrowie, szczęście i na ludzi, z którymi łączą nas jakieś relacje. Gilbert jest też autorem bestsellerów The compassionate mind oraz Przewycie z anie depresji.

**Choden** – były mnich buddyjski, obecnie realizuje międzynarodowe programy edukacyjne poświęcone uważności i współczuciu. Jest honorowym wykładowcą University of Aberdeen, gdzie prowadzi studia podyplomowe z zakresu uważności.

#### PATRONAT

The Mind Institute  
Polskie Towarzystwo Terapii Poznawczej i Behawioralnej  
Uczę się ACT  
Zdrowa Głowa  
Mindfulness  
Psychologia w Praktyce  
ACBS Polska

#### SPIS TREŚCI

Przedmowa do polskiego wydania

Przedmowa

Podziękowania

Wprowadzenie

#### Część 1 - Teoria

Rozdział 1

Przebudzenie

Rozdział 2

Ewolucja a umysł i motywy człowieka

Rozdział 3

Systemy emocjonalne

Rozdział 4

Wyłanianie się współczucia

Rozdział 5

Wyzwania praktyki uważności

Rozdział 6

Lotos w błocie

## **Część 2 - Praktyka**

Wprowadzenie: współczująca motywacja

Rozdział 7

Praktyka uważności

Rozdział 8

Praca z akceptacją

Rozdział 9

Kształtowanie umiejętności współczucia

Rozdział 10

Współczujące Ja

Rozdział 11

Poszerzanie własnego kręgu współczucia

Podsumowanie

Współczująca podróż

Polecane źródła

Bibliografia

Indeks osobowy

Indeks rzeczowy