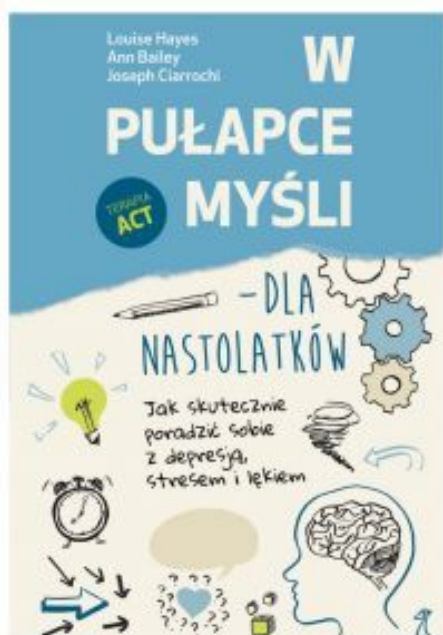


## W PUŁAPCE MYŚLI - DLA NASTOLATKÓW Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem



Cena: 37,90 PLN

### Opis słownikowy

Autor	Ann Bailey, Joseph Ciarrochi, Louise Hayes
ISBN	978-83-7489-951-2
Rok wydania	2022
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w 24h (w następny dzień roboczy)

### Tabela cech produktu

Okładka	miękka ze skrzydełkami
Format	155 x 235 mm
Liczba stron	168
Tytuł oryginału	Get out of your mind and into your life for teens
Przekład	Agnieszka Cioch

### Opis produktu

**Dr Louise Hayes**, psycholog kliniczny, pracownik naukowy Uniwersytetu w Melbourne. Jako pierwsza zaadaptowała terapię akceptacji i zaangażowania dla potrzeb młodych ludzi, zajmuje się badaniami nad skutecznością terapii ACT u nastolatków oraz prowadzi międzynarodowe szkolenia ACT dla specjalistów z całego świata. Jest współautorem książki ["Trudny czas dojrzewania. Jak pomóc nastolatkom radzić sobie z emocjami, osiągać cele i budować więzi, stosując terapię akceptacji i zaangażowania oraz psychologie pozytywną"](#)

**Ann Bailey**, MA, psycholog kliniczny z doświadczeniem w niesieniu pomocy w radzeniu sobie z emocjami i odnajdywaniu sensu życia. Autorka książki ["Pożegnaj wagę. Jak wykorzystać techniki ACT w odchudzaniu i utrzymaniu wymarzonej sylwetki"](#)

**Dr Joseph V. Ciarrochi**, profesor psychologii na Uniwersytecie Western Sydney, wykładowca, badacz, autor licznych publikacji naukowych. W swoich badaniach skupia się na zrozumieniu i rozwijaniu społecznego i emocjonalnego dobrostanu. Jest autorem książki ["Pożegnaj wagę. Jak wykorzystać techniki ACT w odchudzaniu i utrzymaniu wymarzonej sylwetki"](#), i współautorem książki ["Trudny"](#)

[czas dojrzenia. Jak pomóc nastolatkom radzić sobie z emocjami, osiągać cele i budować wiezi, stosując terapię akceptacji i zaangażowania oraz psychologie pozytywną".](#)

Dr **Steven C. Hayes**, profesor psychologii na Uniwersytecie Nevady w Reno. Autor licznych książek i artykułów naukowych, w tym cieszącego się ogromnym powodzeniem podręcznika ACT [W pułapce myśli. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem](#)

## SPIS TREŚCI

Przedmowa

Podziękowania

Wstęp

Ta książka jest dla ciebie

### Część 1 - NA DOBRY POCZĄTEK

Rozdział 1

A jeśli każdy skrywa jakiś sekret?

Rozdział 2

Jak zostać uważnym wojownikiem

### Część 2 - WEWNĘTRZNA WALKA

Rozdział 3

Początek podróży

Rozdział 4

Odnalezienie wewnętrznego spokoju

Rozdział 5

Obserwacja wewnętrznej walki

Rozdział 6

Zwycięskie posunięcie

Rozdział 7

Konfrontacja z machiną umysłu

Rozdział 8

Niedowierzenie osądom własnego umysłu

Rozdział 9

Kształtowanie mądrego dystansu

Część 3 - ŻYĆ PO SWOJEMU

Rozdział 10

Poznanie własnych wartości

Rozdział 11

Cenienie siebie

Rozdział 12

Budowanie i pielęgnowanie przyjaźni

Rozdział 13

Poszukiwanie własnej drogi

Zakończenie

Iskra, którą nosisz w sercu

Źródła