

# WYCHOWANI PRZEZ NIEDOJRZAŁYCH EMOCJONALNIE RODZICÓW Jak odzyskać wiarę w siebie i żyć życiem, którego pragniesz E-book



Cena: 42,90 PLN

## Opis słownikowy

Autor	Lindsay C. Gibson
ISBN	978-83-8258-001-3
Rok wydania	2023
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w ciągu 1 godziny

## Tabela cech produktu

Liczba stron w wersji papierowej	280
Tytuł oryginału	Self-Care for Adult Children of Emotionally Immature Parents: Honor Your Emotions, Nurture Your Self, and Live with Confidence
Przekład	Agata Błaż

## Opis produktu

### Jak korzystać z tej książki?

Książka składa się z trzech części, które są poświęcone trosce o siebie, relacjom z innymi ludźmi i radzeniu sobie z życiowymi wyzwaniami. Są one niczym trzy bramy do szczęśliwszego i bardziej spełnionego życia.

Fundamentem troski o siebie jest samoświadomość. To ważne, by świadomie, aktywnie opowiadać się po swojej stronie: poważnie traktować swoje doświadczenie wewnętrzne, zaufać swoim emocjom i własnej intuicji. Pierwsza część książki pomoże ci zrozumieć, że więź z sobą jest najważniejsza ze wszystkich, a także ma podstawowe znaczenie dla prawdziwych więzi z innymi.

W części drugiej autorka omawia między innymi związki romantyczne, wyznaczanie granic i szanowanie różnic. Dowiesz się z niej także, jak postępować z trudnymi ludźmi i jak reagować na krzywdzące zachowanie.

W części trzeciej poznasz bardziej produktywne sposoby podejścia do życia i skuteczne metody radzenia sobie z wyzwaniami. Dzięki temu nauczysz się postrzegać niepowodzenia jako wezwania do wykazania się kreatywnością, a rozczarowania – jako zachęty do

ponownego rozważenia, czego tak naprawdę chcesz.

**dr Lindsay C. Gibson** – psycholożka kliniczna specjalizująca się w terapii dorosłych dzieci niedojrzałych emocjonalnie rodziców. Jest autorką między innymi książek *Dorośle dzieci niedojrzałych emocjonalnie rodziców. Jak uwolnić się od przeszłości i zacząć nowe życie* oraz *Who you were meant to be*, a także publicystką czasopisma „Tidewater Women”. W przeszłości wykładała psychologię w College of William and Mary oraz na Old Dominion University. Mieszka i pracuje w Virginia Beach.

## PATRONAT

Psychowiedza  
Opsychologii.pl  
Gutral gada

## SPIS TREŚCI

Wprowadzenie: umiejętności życiowe, których nigdy cię nie nauczono

### Część 1 Troska o siebie i chronienie siebie

#### *Wierność sobie*

1. Zbuduj lepszą relację ze sobą
2. Masz prawo tu być
3. Przypadek pomyłonej tożsamości
4. Odczuwaj dumę z siebie
5. Słuchaj swojej duszy

#### *Chronienie siebie pod względem emocjonalnym*

6. Rozluźnianie więzi, które ograniczają
7. Sens wyznaczania granic
8. Dlaczego odczuwasz emocjonalne zmęczenie
9. Leczenie ran emocjonalnych
10. Odwirusuj swój umysł

#### *Uszanowanie swojego wewnętrznego świata*

11. Wybieraj właściwy głos wewnętrzny
12. Czemu służą emocje
13. Dlaczego czujesz lęk
14. Nie daj się wpędzić w depresję

#### ***Dbanie o swoje zdrowie emocjonalne***

15. Dbanie o siebie zamiast folgowania sobie
16. Znaczenie bezpieczeństwa emocjonalnego
17. Korzystaj ze swojego „zdrowiometra”
18. Terapia pisaniem
19. Ucz się od natury

#### **Część 2 Relacje z innymi ludźmi**

##### ***Problemy w relacjach***

20. Ekonomia relacji międzyludzkich
21. Efekt gumy
22. Café Miłość
23. Pani Wymarzona lub Pan Wymarzony na Teraz
24. Mam zostać czy odejść?
25. Bądź liderem relacji
26. Dlaczego dojrzałość emocjonalna ma znaczenie

##### ***Trudne osoby***

27. Typy dominujące
28. Nieposkromieni mówcy
29. Oziębłość
30. „Taka miła osoba”
31. Puste lustro
32. Relacyjne wilki
33. Trudności z przebaczeniem
34. Nie obwiniaj moich rodziców
35. Spotkanie ze swoim stwórcą

##### ***Jak to jest być dobrze traktowanym***

36. Co kochał w tobie pan Rogers
37. Dalajlama chce, abyś był szczęśliwy
38. Lekcje życzliwości od dentysty
39. Znalezienie duchowego nauczyciela
40. Zwierzęta, które nas kochają

##### ***Emocjonalnie dojrzałe rodzicielstwo***

41. Prawda o dzieciach
42. Najlepiej strzeżony sekret rodzicielstwa
43. Skoncentruj swoje uznanie
44. Jak ukoić ekstrawertyka
45. Jak ukoić introwertyka
46. Niewdzięczne dzieci
47. Nadchodzi pokolenie Z
48. Zaakceptuj niedojrzałość swojego nastolatka
49. Dlaczego Einstein nie grał w piłkę
50. Ewolucja w naszych dzieciach
51. Rozdanie dyplomów dla rodziców

#### **Część 3 Radzenie sobie z wyzwaniami**

##### ***Spotykanie się z życiem na jego zasadach***

52. Nieprzewidywalny świat
53. Kraina wymagań
54. Bądź jak muł
55. Kiedy się wycofać
56. Doceniaj swoich strażników progę
57. Lekcje futbolu amerykańskiego
58. Czesne za życie

**Obniżenie poziomu stresu**

59. Stresoholik
60. Dziewięćdziesiąt sekund, aby poczuć się lepiej
61. Ograniczenie osądzania
62. Pokonanie lęku społecznego
63. Opanuj swój umysł mechaniczny
64. Zaprzestanie samokrytycyzmu
65. Dążenie do doskonałości
66. Znajdź własne tempo

**Podjęcie właściwe dla siebie**

67. Jak podchodzić do problemów
68. Skupiaj się na rezultacie, którego pragniesz
69. Kwestionuj swoje negatywne nastawienie
70. Żyj swoją historią
71. Życiowe lekcje dane przez technologię
72. Przekraczanie granicy strachu
73. Nie nazywaj siebie leniem
74. Zrób miejsce na przestrzeń
75. Sztuka życia
76. Reszta twojego życia

Epilog

Podziękowania