

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

Podejście 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