

WYSOKO WRAŻLIWI W TOKSYCZNEJ RELACJI Wykorzystaj techniki CBT i DBT, aby stawiać granice, radzić sobie z manipulacją i zadbać o swoją wyjątkowość E-book



Cena: 42,90 PLN

Opis słownikowy

Autor	Shahida Arabi
ISBN	978-83-7489-971-0
Rok wydania	2022
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w ciągu 1 godziny

Tabela cech produktu

Wydanie	1
Liczba stron w wersji paierowej	216
Tytuł oryginału	The Highly Sensitive Person's Guide to Dealing with Toxic People
Przekład	Ilona Jurkiewicz-Buchała

Opis produktu

Czytałam fragmenty tej książki bliskim, przyjaciołom i klientom psychoterapii – u wszystkich budziła reakcję: „Aha! Teraz już wszystko rozumiem!”. Z każdym rozdziałem autorka prowadzi bowiem czytelnika ku zrozumieniu psychospołecznych i neurobiochemicznych mechanizmów uzależnienia od toksycznego # partnera, a zarazem coraz szerzej otwiera drzwi do nadziei. To książka dla każdego, kto w swoich relacjach nie chce już walczyć, uciekać ani żyć w permanentnym

zamrozeniu. To poradnik dla osób, które pragną dać sobie i związkom drugą szansę. Będzie waszym przewodnikiem w odzyskiwaniu sprawczości, siły, decyzyjności i lekkości. Pozwoli skończyć z tym, co w relacjach wam nie służy, oraz zbudować nowe relacje na zdrowych i stabilnych fundamentach.

Sabina Sadecka

terapeutka i nauczycielka terapii traumy, współzałożycielka i autorka portalu Opsyologii.pl, mówi o traumie w podkaście „Ładnie o traumie”, pisze o niej w portalu Sabinasadecka.pl

Być może społeczeństwo nauczyło cię, że wrażliwość oznacza słabość, lecz może ona być również twoją najlepszą mocną stroną. Twoja „superwrażliwość” jest twoim wewnętrznym systemem alarmowym i tarczą. Włącza się szybciej w obliczu niebezpieczeństwa. Sztuczka polega na tym, żeby dostroić się do własnej wrażliwości i słuchać swojego wewnętrznego głosu. Dla empatycznego człowieka wrażliwość jest supermocą. W kolejnych kilku rozdziałach dowiesz się, jak wykorzystać tę supermoc, aby móc lepiej rozeznaczyć się wśród różnych typów toksycznych ludzi oraz w jaki sposób prowadzić te relacje, by lepiej zadbać o własną wysoką wrażliwość i zaspokoić potrzebę zadbania o samego siebie.

Autorka

PATRONAT

Opsyologii.pl
Wellbee
Psychologia Życia