

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



Cena: 46,90 PLN

Opis słownikowy

| | |
|-------------|---|
| Autor | Shahida Arabi |
| ISBN | 978-83-7489-963-5 |
| Rok wydania | 2022 |
| Wydawca | Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP |
| Wysyłamy | Wysyłamy w 24h (w następny dzień roboczy) |

Tabela cech produktu

| | |
|-----------------|--|
| Wydanie | 1 |
| Okładka | Miękka ze skrzydełkami |
| Format | 155 x 265 mm |
| Liczba stron | 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 zamrożeniu. 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 Opsychologii.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

Opsychologii.pl
Wellbee
Psychologia Życia