

# ZDERZENIE Z RZECZYWISTOŚCIĄ Jak przetrwać bolesne ciosy od życia i się po nich podnieść



Cena: 47,90 PLN

## Opis słownikowy

Autor	Russ Harris
ISBN	978-83-7489-983-3
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
Liczba stron	264
Format	155x235 mm
Tytuł oryginału	The Reality Slap. How to Survive and Thrive When Life Hits Hard
Przekład	Anna Sawicka-Chrapkowicz
Redakcja merytoryczna	prof. Paweł Ostaszewski, dr Joanna Dudek

## Opis produktu

**Russ Harris** – lekarz, psychoterapeuta, life coach, konsultant Światowej Organizacji Zdrowia, cieszący się międzynarodowym uznaniem trener terapii akceptacji i zaangażowania. Prowadzi szkolenia dla terapeutów, coachów, doradców, lekarzy i psychologów. Współzałożyciel firmy PsyFlex, która dostarcza rozwiązania oparte na ACT w zakresie budowania dobrze prosperujących organizacji i wspierania środowiska pracy. Znany powszechnie z umiejętności prowadzenia szkoleń w jasny, przystępny i żartobliwy sposób. Autor książki *Zrozumieć ACT*, współautor poradnika *Pożegnaj wagę*.

## PATRONAT

## SPIS TREŚCI

Przedmowa do wydania polskiego

### Część 1 REORGANIZACJA

#### Rozdział 1

Kiedy życie boli

#### Rozdział 2

Najpierw to, co najważniejsze

#### Rozdział 3

Życzliwe słowa

#### Rozdział 4

Zaniechanie zmagania

#### Rozdział 5

Kiedy nadciąga burza

#### Rozdział 6

Psychiczny smog

#### Rozdział 7

Zauważaj i nazywaj

#### Rozdział 8

Żyj i pozwól być

#### Rozdział 9

Nasi wewnętrzni sprzymierzeńcy

#### Rozdział 10

Zaciekawione spojrzenie

#### Rozdział 11

Życzliwa dłoń

#### Rozdział 12

Kiedy wspomnienia wywołują ból

### Część 2 ODBUDOWA

#### Rozdział 13

Nadawanie życiu znaczenia

#### Rozdział 14

**Rozdział 15**

Postępowanie w obliczu przeciwności

**Rozdział 16**

W więzieniu urazy

**Rozdział 17**

Nigdy nie jest za późno

**Rozdział 18**

Wykorzenianie złych nawyków

**Część 3 REWITALIZACJA**

**Rozdział 19**

Scena życia

**Rozdział 20**

Pełnia doświadczenia

**Rozdział 21**

Radość i smutek

Aneks A Neutralizowanie

Aneks B Uważność oddechu

Aneks C Wyznaczanie celów

Przydatne źródła

Podziękowania

Indeks haseł