

ZDROWE GRANICE - ZDROWE RELACJE



Cena: 45,90 PLN

Opis słownikowy

Autor	Sharon Martin
ISBN	978-83-8258-126-3
Rok wydania	2023
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w 24h (w następny dzień roboczy)

Tabela cech produktu

Wydanie	I
Okładka	Miękka ze skrzydełkami
Format	190x245 mm
Tytuł oryginału	The Better Boundaries Workbook: A CBT-Based Program to Help You Set Limits, Express Your Needs, and Create Healthy Relationships
Przekład	Agnieszka Pałynyczko-Ćwiklińska

Opis produktu

Sharon Martin – psychoterapeutka specjalizująca się w terapii problemów interpersonalnych oraz w pracy z osobami, które przedkładają cudze potrzeby nad własne, zmagają się z perfekcjonizmem, niskim poczuciem własnej wartości i współuzależnieniem. Pracuje w podejściu poznawczo-behawioralnym, opartym na uważności i samowspółczuciu. Jest autorką książki. [Perfekcjonizm Jak uwolnić się od samokrytyki, zbudować stabilne poczucie własnej wartości i odnaleźć wewnętrzną równowagę.](#) W portalu Psychology Today prowadzi blog Conquering codependency.

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie

Część 1 Podstawowe wiadomości na temat granic

Rozdział 1 Czym są granice i dlaczego ich potrzebujemy

Rozdział 2 Czym granice nie są
Rozdział 3 Co utrudnia stawianie granic

Część 2 Skuteczne stawianie granic

Rozdział 4 Jak stawiać granice
Rozdział 5 Komunikowanie innym swoich granic
Rozdział 6 Jak sobie radzić z naruszaniem granic

Część 3 Ćwiczenie umiejętności stawiania granic innym ludziom

Rozdział 7 Stawianie granic w pracy
Rozdział 8 Stawianie granic w związku
Rozdział 9 Stawianie granic w relacjach z dziećmi
Rozdział 10 Stawianie granic rodzinie i przyjaciołom
Rozdział 11 Stawianie granic trudnym osobom

Część 4 Ćwiczenie umiejętności stawiania granic sobie

Rozdział 12 Poszanowanie granic innych ludzi
Rozdział 13 Granice jako metoda zarządzania sobą
Rozdział 14 Granice w korzystaniu z nowoczesnych technologii
Zakończenie
Aneks

PATRONAT

Polskie Towarzystwo Terapii Poznawczej i Behawioralnej
Gutral Gada
Psychowiedza
Joanna Walczak
@psycho.inspiracje Olga Daliga
Psychologiczne ciekawości