

ZNAJDŹ SPOKÓJ WEWNĘTRZNY Pomoc dla DDD i DDA w odzyskaniu emocjonalnej trzeźwości



Cena: 34,90 PLN

Opis słownikowy

Autor	Tian Dayton
ISBN	978-83-8225-065-7
Rok wydania	2021
Wydawca	Feeria
Wysyłamy	Wysyłamy w 24h (w następny dzień roboczy)

Tabela cech produktu

Wydanie	1
Okładka	Miękka ze skrzydełkami
Liczba stron	368
Format	14.5x20.5cm

Opis produktu

Życie w dysfunkcyjnej rodzinie zawsze odciska na człowieku bolesne piętno, a urazy emocjonalne mają negatywny wpływ nie tylko na umysł i serce, ale i na ciało. Przewlekły stres zapisuje się w naszym wnętrzu, odcinając nas od siebie samych i utrudniając zadbanie o własny dobrostan emocjonalny. Dodatkowo choć często czujemy, że coś jest nie tak, nie potrafimy określić, skąd bierze się trawiące nas poczucie pustki i niepokoju. Dzięki tej książce zlokalizujesz źródła swojego bólu i uwolnisz się emocjonalnie od współzależnienia. Zacziesz lepiej rozumieć swój wewnętrzny świat, nauczysz się akceptować własne emocje i odzyskasz utracony spokój.

Dr Tian Dayton, doświadczona psychoterapeutka, a prywatnie DDA, posługując się wynikami badań z zakresu neuronauk, w szczegółowy i pomocny sposób wyjaśnia, jak powstają rany serca, umysłu i ducha oraz co trzeba zrobić, aby się zagoiły, a także przedstawia strategie wychodzenia z traumy. Każdy, kto chce zmienić bieg swojego życia i przerwać międzypokoleniowy łańcuch, dowie się z tej książki, jakie działania powinien podjąć, by odnaleźć własną ścieżkę do równowagi emocjonalnej.