

ŻYCIE BEZ NAŁOGU Uwolnij się od uzależnienia, wykorzystując techniki ACT



Cena: 39,90 PLN

Opis słownikowy

Autor	Kelly G. Wilson, Troy DuFrene
ISBN	978-83-7489-826-3
Rok wydania	2020
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w 24h (w następny dzień roboczy)

Tabela cech produktu

Wydanie	1
Okładka	miękka ze skrzydełkami
Liczba stron	232
Format	165 x 235 mm
Tytuł oryginału	Wisdom to know the difference. An acceptance & commitment therapy workbook for overcoming substance abuse
Przekład	Agnieszka Cioch
Redakcja merytoryczna	Agnieszka Wroczyńska

Opis produktu

Kelly G. Wilson – profesor psychologii na University of Mississippi. Były przewodniczący Association for Contextual Behavioral Science oraz Society for a Science of Clinical Psychology. Laureat prestiżowej nagrody im. Elsie M. Hood dla wybitnych wykładowców, przyznawanej przez University of Mississippi. Jeden ze współtwórców terapii akceptacji i zaangażowania, od dwudziestu lat rozwijający i upowszechniający to podejście oraz teorię i filozofię, na których się ono opiera. Autor ponad siedemdziesięciu artykułów i rozdziałów w publikacjach zbiorowych oraz współautor kilku książek # [W sieci natrętnych myśli](#), Terapia akceptacji i zaangażowania. Proces i praktyka uważnej zmiany czy Mindfulness for two#

zrozumienia kwestii takich jak cele życiowe, sens, wartości, relacja terapeutyczna i uważność. Wilson jest założycielem organizacji Onelife Education and Training. Prowadził szkolenia, warsztaty i konsultacje w dwudziestu krajach na całym świecie.

Troy DuFrene - pisarz i publicysta specjalizujący się w tematyce zdrowia psychicznego. Współautor kilku książek z tej dziedziny, m.in. W sieci natrętnych myśli, Coping with OCD, Mindfulness for two, Acceptance and Commitment Therapy for Eating Disorders, oraz The Mindfulness and Acceptance Workbook for Bulimia.

PATRONAT:

Polskie Towarzystwo Terapii Poznawczej i Behawioralnej
Zdrowa Głowa
Uczę się ACT
ACBS Polska

SPIS TREŚCI

Podziękowania

Prolog: osobista historia

Rozdział 1

Wiele dróg prowadzi do wyzdrowienia, ale ty pójdziesz tylko jedną

Rozdział 2

Tu i teraz

Rozdział 3

Czy zechcesz?

Rozdział 4

Słodycz i gorycz

Rozdział 5

Dystans do własnych opowieści

Rozdział 6

Być autorem życia

Rozdział 7

Wracanie do tego, co ważne – z życzliwością

Epilog: każdy kolejny dzień

Posłowie: refleksje na temat programu dwunastu kroków

Literatura zalecana

Bibliografia