

## DORASTANIE BEZ LĘKU E-book



Cena: 28,90 PLN

### Opis słownikowy

Autor	Christopher McCurry PhD, Dr Sheri L. Turrell, Mary Bell MSW
ISBN	978-83-7489-862-1
Rok wydania	2020
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w ciągu 1 godziny

### Tabela cech produktu

Wydanie	1
Ilość stron w wersji papierowej	168
Tytuł oryginału	The Mindfulness and Acceptance Workbook For Teen Anxiety
Przekład	Sylwia Pikiel

### Opis produktu

#### SPIS TREŚCI

Przedmowa  
Do młodych czytelników  
Do rodziców  
Do klinicystów

#### Część 1

##### Podstawowe wiadomości na temat lęku

1. Zrozumieć swój lęk
2. Próby kontrolowania lęku
3. Koszty kontrolowania lęku
4. Czy ktokolwiek jest w stanie kontrolować lęk?

#### Część 2

##### Błędne interpretacje lęku

5. Porównywanie się z innymi

6. To, co ważne, wywołuje lęk

7. Wszystko łączy się ze wszystkim

### **Część 3**

#### **Umiejętność zauważania**

8. Nauka zauważania

9. Praktyka zauważania w życiu codziennym

10. Praktyka zauważania w obliczu lęku

11. Umiejętność ugruntowania

### **Część 4**

#### **Jesteśmy czymś więcej niż tylko własnymi myślami**

12. Obserwacja z dystansu

13. Nie jesteś własnymi myślami

14. Perspektywa drona

15. Obserwowanie myśli

16. Formułowanie myśli w inny sposób

17. Myśli na karteczkach

### **Część 5**

#### **Dopuszczanie do siebie uczuć**

18. Nazywanie i opisywanie uczuć

19. Gotowość do przeżywania uczuć

20. Miejsce dla uczuć

21. Uczucia jak szczeniaczki

### **Część 6**

#### **To, co ważne**

22. Kto i co się dla ciebie liczy

23. Osoba, jaką chcesz być

24. Pułapki związane z wartościami

25. „Wystarczająco dobry” to nie wartość

26. Od wartości do celów

27. Kroki prowadzące do celu

28. SMART: metoda „sprytnych” kroków

29. Pułapki związane z celami

### **Część 7**

#### **LLAMA: działanie krok po kroku**

30. LLAMA: opatrzenie etykietą

31. LLAMA: odpuszczenie sobie walki

32. LLAMA: dopuszczanie do siebie myśli i uczuć

33. LLAMA: uważny powrót do chwili obecnej

34. LLAMA: zbliżanie się do tego, co ważne

Spojrzenie w przyszłość

Podziękowania

Arkusze odpowiedzi

Bibliografia

O autorach

