

## LĘK PRZED OPUSZCZENIEM E-book



Cena: 42,90 PLN

### Opis słownikowy

Autor	Michelle Skeen
ISBN	978-83-8258-000-6
Rok wydania	2023
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w ciągu 1 godziny

### Tabela cech produktu

Liczba stron w wersji papierowej	176
Tytuł oryginału	Love Me, Don't Leave Me: Overcoming Fear of Abandonment and Building Lasting, Loving Relationships
Przekład	Sylwia Pikiel
Redakcja merytoryczna	Przemysław Mućko

### Opis produktu

**Dr Michelle Skeen** – psycholożka kliniczna, psychoterapeutka. Prowadzi krótko- i długoterminową terapię indywidualną oraz terapię par w nurcie schematów, poznawczo-behawioralnym i opartym na uważności. Specjalizuje się w terapii problemów interpersonalnych, złości, depresji, lęku i traumy, jak również w pracy nad kontrolą wagi. Jest autorką poradnika *The critical partner* i współautorką książek: *Relacje na huśtawce*, *Acceptance and commitment therapy for interpersonal problems* oraz *The CBT anxiety solution workbook*.

#### PATRONAT

Polskie Towarzystwo Terapii Poznawczej i Behawioralnej  
Psychowiedza  
Centrum Terapii Schematu Integral  
Joanna Walczak

## SPIS TREŚCI

Przedmowa

Wstęp

Rozdział 1

Nie zostawiaj mnie! Zrozumieć swój lęk przed opuszczeniem

Rozdział 2

W co wierzę? Ocena wczesnych schematów

Rozdział 3

Jakie przeszkody napotykam? Pułapki umysłu, pułapki relacji

Rozdział 4

Jak mogę ruszyć naprzód? Pozostawanie tu i teraz dzięki uważności

Rozdział 5

Co jest dla mnie ważne? Motywacja do zmiany

Rozdział 6

Co myślę? Zrozumieć własne myśli

Rozdział 7

Co czuję? Radzenie sobie z emocjami

Rozdział 8

Co robię? Zmiana zachowań

Rozdział 9

Co mówię? Nowe umiejętności komunikacyjne

Rozdział 10

Idę na randkę – i co teraz? Szybkie porady i strategie dotyczące nowych znajomości

Aneks - Style przywiązania

Bibliografia