

LĘK PRZED OPUSZCZENIEM Jak go przezwyciężyć i zbudować zdrowy związek oparty na bliskości i zaufaniu



Cena: 47,90 PLN

Opis słownikowy

Autor	Michelle Skeen
ISBN	978-83-8258-103-4
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	155 x 235 mm
Liczba stron	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 Behavioralnej
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	