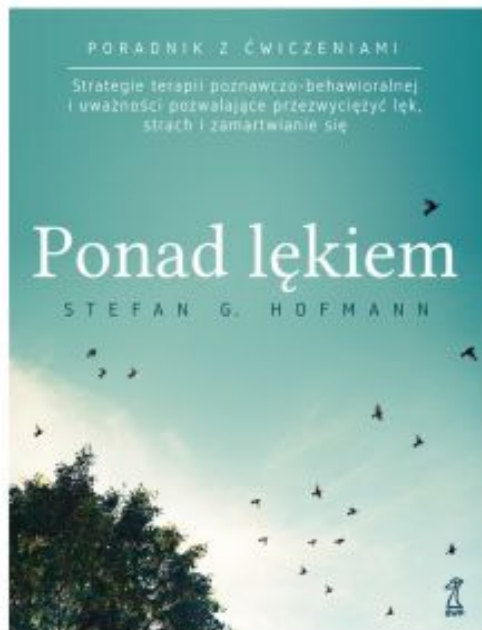


# PONAD LĘKIEM Strategie terapii poznawczo-behawioralnej i uważności pozwalające przezwyciężyć lęk, strach i zamartwianie się



Cena: 47,90 PLN

## Opis słownikowy

Autor	Stefan G. Hofmann
ISBN	978-83-8258-138-6
Rok wydania	2024
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w 24h (w następny dzień roboczy)

## Tabela cech produktu

Wydanie	1
Okładka	miękka ze skrzydełkami
Format	190 x 245 mm
Liczba stron	200
Tytuł oryginału	The Anxiety Skills Workbook: Simple CBT and Mindfulness Strategies for Overcoming Anxiety, Fear, and Worry
Przekład	Sylwia Pikiel
Redakcja merytoryczna	dr Artur Kotakowski, dr Monika Szaniawska

## Opis produktu

**Stefan G. Hofmann** – profesor na Wydziale Psychologii i Nauk o Mózgu Boston University, gdzie kieruje Laboratorium Badań nad Psychoterapią i Emocjami. W swoich badaniach skupia się na mechanizmie zmiany terapeutycznej, przekładając odkrycia z dziedziny neuronauki na zastosowanie kliniczne, a także na emocjach i kulturowych przejawach psychopatologii. Był prezesem Association for Behavioral and Cognitive Therapies oraz International Association for Cognitive Psychotherapy. Jest redaktorem naczelnym „Cognitive

Therapy and Research” i zastępcą redaktora „Clinical Psychological Science”. Za swoją pracę otrzymał wiele nagród, między innymi Humboldt Foundation Research Award oraz the Aaron T. Beck Award. Opublikował ponad 400 artykułów naukowych i 20 książek. Jest redaktorem naukowym [Terapii poznawczo-behawioralnej opartej na procesach](#).

## PATRONAT

Polskie Towarzystwo Terapii Poznawczej i Behawioralnej  
Zdrowa Głowa  
Emocje.pro  
Fundacja Psycho-Edukacja

## SPIS TREŚCI

Przedmowa  
Współpracownicy  
Prolog  
Wprowadzenie: jak korzystać z poradnika

### MODUŁ 1

PLAN PODROŻY

Część 1

Cele i motywacja

Część 2

Natura lęku i zamartwiania się

Część 3

Jak atakuje lęk

### MODUŁ 2

UWAŻNA RELAKSACJA

### MODUŁ 3

REINTERPRETACJA MYŚLI

Część 1

Przecenianie prawdopodobieństwa

Część 2

Katastrofizowanie

### MODUŁ 4

ZAMARTWIANIE SIĘ ZAMARTWIANIEM

Część 1

Zdystansowana świadomość

Część 2

Odraczanie zamartwiania się

### MODUŁ 5

TWARŻĄ W TWARZ ZE STRASZNYMI WIZJAMI

**MODUŁ 6**  
ZMIANA ZACHOWAŃ

**MODUŁ 7**  
OCENA POSTĘPOW I ZAPOBIEGANIE NAWROTOM

Bibliografia