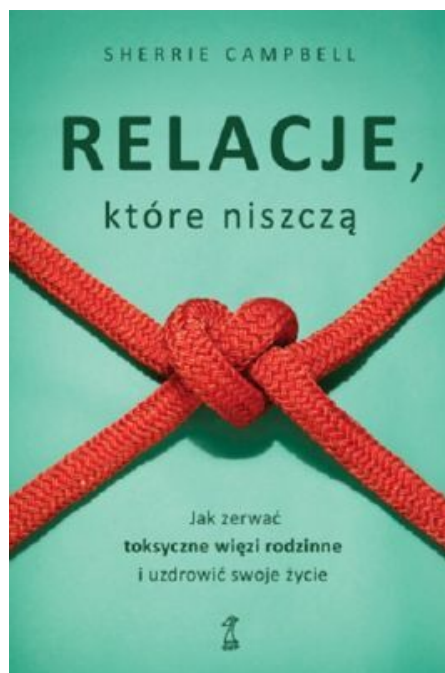


# RELACJE, KTÓRE NISZCZĄ. Jak zerwać toksyczne więzi rodzinne i uzdrowić swoje życie



Cena: 55,90 PLN

## Opis słownikowy

Autor	Sherrie Campbell
ISBN	978-83-8258-144-7
Rok wydania	2024
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w 24h (w następny dzień roboczy)

## Tabela cech produktu

Wydanie	I
Okładka	miękka ze skrzydełkami
Ilość stron	216
Format	155x235 mm
Tytuł oryginału	Adult Survivors of Toxic Family Members
Przekład	Agata Błaż

## Opis produktu

### PATRONAT

Psychowiedza

Psycho.Inspiracje Olga Daliga

## SPIS TREŚCI

Przedmowa

Wprowadzenie: masz pozwolenie

### Część 1 Pogodzenie się ze swoją decyzją

#### Rozdział 1

Działanie w obronie własnej

#### Rozdział 2

Dlaczego wciąż cierpisz

#### Rozdział 3

Granice są dobre

#### Rozdział 4

Żałoba jest konieczna

#### Rozdział 5

Pustka po zerwaniu kontaktu

### Część 2 Osobiste uzdrowienie

#### Rozdział 6

Rany zwątpienia w siebie i poczucia bezwartościowości

#### Rozdział 7

Jak rodzi się toksyczny wstyd

#### Rozdział 8

Przewyciężenie toksycznego wstydu

#### Rozdział 9

Osamotnienie emocjonalne i poczucie odłączenia

#### Rozdział 10

Wyzbycie się poczucia wybrakowania

#### Rozdział 11

W stronę empatii i miłości do siebie

#### Rozdział 12

Droga do najgłębszej i najtrwalszej więzi

Część 3 Radzenie sobie z następstwami zerwania kontaktu

**Rozdział 13**

Mściwość członków rodziny

**Rozdział 14**

Jak sobie radzić z wtórną przemocą

**Rozdział 15**

Brudna robota – przemoc poseparacyjna

**Rozdział 16**

Jak chronić relacje z nietoksycznymi członkami rodziny

Podsumowanie: samodzielność jako źródło wolności

Podziękowania

Bibliografia