

TRAUMATYCZNE DOŚWIADCZENIA Z DZIECIŃSTWA Jak uleczyć ukryte rany z przeszłości, które wpływają na zdrowie psychiczne i funkcjonowanie w życiu dorosłym



Cena: 55,90 PLN

Opis słownikowy

Autor	Glenn R. Schiraldi
ISBN	978-83-7489-962-8
Rok wydania	2022
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w 24h (w następny dzień roboczy)

Tabela cech produktu

Wydanie	1
Okładka	Miękka
Liczba stron	280
Format	190 x 245 mm
Tytuł oryginału	The Adverse Childhood Experiences Recovery Workbook: Heal the Hidden Wounds from Childhood Affecting Your Adult Mental and Physical Health
Przekład	Sylwia Pikiel

Opis produktu

Dr Glenn R. Schiraldi pracował w dziale zarządzania stresem w Pentagonie, w International Critical Incident Stress Foundation oraz na University of Maryland, gdzie otrzymał między innymi nagrodę Outstanding Teaching Award. Jego talent pisarski został doceniony przez wiele czasopism, zarówno naukowych, jak i popularnych, w tym „The Washington Post”, „American Journal on Health Promotion”, „Mind/Body Health Review” oraz „International Stress and Tension Control Society Newsletter”. Doktor Schiraldi prowadzi na całym świecie szkolenia dotyczące różnych aspektów rezylencji i traumy, nastawione na optymalizację stanu psychicznego i wydajności oraz na zapobieganie zaburzeniom związanym ze stresem i wspieranie wychodzenia z tych zaburzeń. Prowadzone przez niego na University

of Maryland zajęcia z technik poprawy zdrowia fizycznego i psychicznego przyczyniały się do wzrostu rezyliencji, poczucia własnej wartości, optymizmu i szczęścia, a także do redukcji objawów depresji, lęku i gniewu. Doktor Schiraldi jest autorem wielu książek, w tym: [Siły rezyliencji](#), 10 prostych sposobów na poczucie własnej wartości, [Jesteś kimś więcej, niż myślisz](#), The post-traumatic stress disorder sourcebook oraz The Anger Management Sourcebook.

PATRONAT

Opsychologii.pl

Wellbee

Czysta Psychologia

SPIS TREŚCI

Wstęp

Część 1 O NEGATYWNYCH DOŚWIADCZENIACH Z DZIECIŃSTWA

Rozdział 1 Toksyczny stres i negatywne doświadczenia z dzieciństwa

Rozdział 2 Wpływ negatywnych doświadczeń z dzieciństwa na organizm

Rozdział 3 Wpływ negatywnych doświadczeń z dzieciństwa na psychikę

Część 2 DROGA DO ZDROWIA

O uzdrowieniu

Rozdział 4 Okoliczności sprzyjające dojściu do zdrowia

Dbanie o siebie

Rozdział 5 Regulacja pobudzenia stresowego

Rozdział 6 Regulacja silnych emocji

Rozdział 7 Dbanie o mózg

Wzmacnianie i stabilizowanie układu nerwowego za pomocą ćwiczeń wyobraźniowych

Rozdział 8 Wizualizowanie przywiązania

Rozdział 9 Wizualizowanie opiekowania się sobą

Rozdział 10 Wizualizowanie eksploracji świata

Rozdział 11 Wizualizowanie przywiązania w okresie nastoletnim

Rozdział 12 Wizualizowanie pocieszenia w trudnych chwilach

Dotrzeć do sedna: technika odpywania wstecz

Rozdział 13 Technika odpywania wstecz w pracy z negatywnymi przeżyciami

Rozdział 14 Technika odpywania wstecz w pracy z przekonaniem kluczowym

Praca nad wstydem

Rozdział 15 Wstyd a poczucie własnej wartości

Rozdział 16 Praca nad wstydem wzbudzonym przez rodziców

Rozdział 17 Praca nad wstydem wpojonym na późniejszych etapach życia

Rozdział 18 Łagodzenie wstydu związanego z ciałem

Rozdział 19 Miłość do ciała

Rozdział 20 Uzdrowiający dialog wewnętrzny

Rozdział 21 Wydostawanie się z ruchomych piasków pamięci

Rozdział 22 Jak zmieniłby się świat?

Rozdział 23 Przygotowanie się na potencjalny powrót wstydu

A teraz naprzód

Rozdział 24 Pielęgnowanie szacunku dla siebie

Rozdział 25 Wybaczenie dawnych krzywd

Rozdział 26 Karmienie duszy

Rozdział 27 Przeżywanie radości

Rozdział 28 Kreowanie nowej przyszłości

Rozdział 29 Podsumowanie

ANEKS A Rejestr umiejętności

ANEKS B Inwentarz objawów wstydu

Podziękowania

Zalecane źródła

