

ZDERZENIE Z RZECZYWISTOŚCIĄ E-book



Cena: 42,90 PLN

Opis słownikowy

Autor	Russ Harris
ISBN	, 978-83-7489-988-8
Rok wydania	2022
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w ciągu 1 godziny

Tabela cech produktu

Liczba stron w wersji papierowej	264
Tytuł oryginału	The Reality Slap. How to Survive and Thrive When Life Hits Hard
Przekład	Anna Sawicka-Chrapkowicz
Redakcja merytoryczna	prof. Paweł Ostaszewski dr Joanna Dudek

Opis produktu

Russ Harris – lekarz, psychoterapeuta, life coach, konsultant Światowej Organizacji Zdrowia, cieszący się międzynarodowym uznaniem trener terapii akceptacji i zaangażowania. Prowadzi szkolenia dla terapeutów, coachów, doradców, lekarzy i psychologów. Współzałożyciel firmy PsyFlex, która dostarcza rozwiązania oparte na ACT w zakresie budowania dobrze prosperujących organizacji i wspierania środowiska pracy. Znany powszechnie z umiejętności prowadzenia szkoleń w jasny, przystępny i żartobliwy sposób. Autor książki *Zrozumieć ACT*, współautor poradnika *Pożegnaj wagę*.

PATRONAT

SPIS TREŚCI

Przedmowa do wydania polskiego

Część 1 REORGANIZACJA

Rozdział 1

Kiedy życie boli

Rozdział 2

Najpierw to, co najważniejsze

Rozdział 3

Życzliwe słowa

Rozdział 4

Zaniechanie zmagania

Rozdział 5

Kiedy nadciąga burza

Rozdział 6

Psychiczny smog

Rozdział 7

Zauważaj i nazywaj

Rozdział 8

Żyj i pozwól być

Rozdział 9

Nasi wewnętrzni sprzymierzeńcy

Rozdział 10

Zaciekawione spojrzenie

Rozdział 11

Życzliwa dłoń

Rozdział 12

Kiedy wspomnienia wywołują ból

Część 2 ODBUDOWA

Rozdział 13

Nadawanie życiu znaczenia

Rozdział 14

Rozdział 15

Postępowanie w obliczu przeciwności

Rozdział 16

W więzieniu urazy

Rozdział 17

Nigdy nie jest za późno

Rozdział 18

Wykorzenianie złych nawyków

Część 3 REWITALIZACJA

Rozdział 19

Scena życia

Rozdział 20

Pełnia doświadczenia

Rozdział 21

Radość i smutek

Aneks A Neutralizowanie

Aneks B Uważność oddechu

Aneks C Wyznaczanie celów

Przydatne źródła

Podziękowania

Indeks haseł