



Gitta Jacob, Hannie van Genderen, Laura Seebauer

Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne

Rok wydania: 2019

[Sygnatura: 118812](#)

Dzięki tej książce wyzwolisz się spod zgubnego wpływu swoich doświadczeń - zrozumiesz i przezwycięzysz negatywne wzorce myślenia oraz powiązane z nimi emocje i zachowania. Poradnik, oparty na zasadach terapii schematów - podejścia o udowodnionej wysokiej skuteczności - jest źródłem praktycznej wiedzy i narzędzi, które pomogą ci: odkryć, jak niezaspokojone potrzeby z dzieciństwa wpływają na twoje obecne życie, zidentyfikować odruchowe strategie radzenia sobie w trudnych sytuacjach, wypracować zdrowe sposoby dbania o siebie i zaspokajania swoich potrzeb, rozwinąć umiejętności potrzebne, by odpowiednio reagować na wyzwania i problemy emocjonalne. Przedstawione w książce techniki i przykłady pomogą ci przerwać autodestrukcyjne błędne koła i utorują drogę do szczęśliwszego życia.