

Co możesz zmienić a czego nie możesz

Martin Seligman E.P.

Co możesz zmienić a czego nie możesz

Produkt chwilowo niedostępny

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Motywacja finanse

39,00 zł

numer katalogowy: MO/0054
ISBN: 83-85594-20-5
liczba stron: 440
format: 145 x 205 mm
oprawa: miękka

Czy można zmienić w człowieku wszystko - jak twierdzą jedni - inteligencję, zachowania seksualne, usposobienie i nastrój, a nawet płeć? Czy też - jak twierdzą inni - osobowość jednostki jest niezmienna? Jak ważne są to pytania, świadczyć o tym może postępowanie milionów ludzi, którzy starają się podejmować rozsądne decyzje co do sposobów rozwiązywania swoich problemów, dotyczących odchudzania, picia alkoholu, życia emocjonalnego (fobie, lęki, obsesje, złość, depresja), zachowań seksualnych. Książka ta może pomóc w zrozumieniu, że nieuzasadnione mniemanie, iż wszystko da się zmienić, może czasem okazać się tragicznym w skutkach nieporozumieniem. Natomiast optymistyczne przekonanie, że są dziedziny życia, które można zmienić, pozwoli zaoszczędzić czas, pieniądze i energię na osiągnięcie tego, co jest rzeczywiście możliwe. Książka ta jest pierwszym dokładnym i opierającym się na faktach przewodnikiem po obszarach psychiki człowieka, które można zmienić, i po tych, których zmienić nie można.