

Odważ się pokonać granice

dr John Townsend

Odważ się pokonać granice

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Relacje

34,90 zł

numer katalogowy: PR/0243

ISBN: 978-83-7829-265-4

liczba stron: 272

format: 125x195 mm

oprawa: miękka

rok wydania: 2018

Brak właściwych granic ochronnych w życiu każdego to poważny problem, a ból spowodowany agresją ze strony innych jest ogromny. Gdzie zawiodą granice, tam rozpadają się relacje, ludzie cierpią, a jakość życia spada. Granice dotyczą naszej psychiki oraz więzi ciała i ducha, dlatego tak ważne jest ustalenie zdrowych granic, które będą nas chronić. Ten temat pojawił się w bestsellerowej książce Sztuka mówienia NIE, która odmieniła życie wielu osób, ucząc je mówienia NIE wtedy, gdy tego potrzebują, i egzekwowania od innych poszanowania osobistych granic wolności i niezależności.

W jakimś momencie zaczynamy jednak zadawać sobie pytanie: „Po doświadczeniu trudnych relacji, które kazały mi wyznaczyć granice, skąd mam wiedzieć, kiedy i jak mogę znów zaryzykować i nawiązać z kimś nowe więzi?”. Gdy minie już ból, trzeba na nowo podjąć ryzyko ufania innym, jednak tym razem w mądrzejszy sposób. Musimy wyjść wtedy poza granice ochronne, które wytyczyliśmy sobie w relacjach z najbliższymi, i ponownie doświadczyć bliskości, do której przecież zostaliśmy stworzeni.

Z tego właśnie powodu książka ta nosi tytuł Odważ się pokonać granice. Została ona napisana po to, by uczyć sposobu identyfikowania tego, co poszło źle w naszych relacjach z ludźmi i jak w tych relacjach wzrastać. Ma ona również pomóc określić, czy ktoś jest godny naszego zaufania i pokazać, jak przejść przez proces bezpiecznego i stopniowego otwierania się. Kiedy już określimy swoje granice ochronne i nadejdzie właściwy czas, możemy wyjść poza to, co stanowiło naszą barierę zabezpieczającą i znaleźć wspaniałe więzi, głębię i wolność, czyli miejsce, w którym Bóg chciał nas mieć od samego początku.