

Sztuka przyjaźni - Alan Loy McGinnis

Alan Loy McGinnis

Sztuka przyjaźni - Alan Loy McGinnis

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Relacje

24,90 zł

numer katalogowy: PR/0282

ISBN: 978-83-7829-289-0

liczba stron: 192

format: 125x195 mm

oprawa: miękka

rok wydania: 2020

Przyjaźń jest cennym skarbem w życiu każdego człowieka, źródłem radości i wsparcia w wielu chwilach. Z poradnika czytelnik dowie się, jak pielęgnować przyjaźń, zachowując przy tym szacunek dla drugiego człowieka i samego siebie.

Autor poradnika Sztuka przyjaźni w zrozumiały sposób wyjaśnia, jak otworzyć się na bliskie relacje z drugim człowiekiem i sprawić, aby otaczali nas ludzie, na których możemy polegać. Alan Loy McGinnis wykorzystuje swoje doświadczenie psychologa i psychoterapeuty, powołuje się na koncepcje psychologiczne, prezentuje je w sposób klarowny i popiera przykładami z życia historycznych postaci. Porusza także temat asertywności, przyjaźni w relacji miłosnej, pielęgnowania bliskości między partnerami oraz utrzymania satysfakcjonującego związku.

Książkę tę można polecić osobom, które chcą polepszyć swoje kontakty z bliskimi, poznać psychologiczne zjawiska, obecne w relacjach międzyludzkich i wykorzystać je do odnalezienia satysfakcji i spełnienia zarówno w przyjaźni, jak i miłości.

dr Marta Porębiak
Wydział Psychologii
SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny