

Jak radzić sobie z życiowymi wyzwaniami

Jak radzić sobie z
życiowymi wyzwaniami

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Trudne tematy

19,89 zł

numer katalogowy: PR/0314

Życie nieustannie stawia przed człowiekiem rozmaite wyzwania: od utraty pracy, poprzez zerwanie związku czy chorobę, po dezaprobatę innych osób. Któż z nas nie ma na swoim koncie przegranych, z którymi musi się pogodzić, wątpliwości, z którymi musi żyć, porażek, które musi zaakceptować? Któż z nas nie spotyka ludzi, którzy go krytykują lub wprost odrzucają? Łatwo jest wtedy wpaść w błędne koło irracjonalnych myśli o sobie samym, a co za tym idzie w pułapkę niewłaściwych działań. Dr W. Dryden od lat wykorzystuje metody terapii poznawczo-behawioralnej (CBT), dzięki którym w prosty sposób można się nauczyć pokonywać wszelkie przeciwności losu, a przede wszystkim zdrowo na nie reagować konstruktywnymi zachowaniami. Jego poradnik z pewnością pomoże nam stawić czoła trudnym problemom.