

Nawyki zamiast cudów

Anna Mochnaczewska

Nawyki zamiast cudów

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Rozwoj duchowy > Rozważania

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Trudne tematy

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Psychologia

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Relacje

46,90 zł

numer katalogowy: PR/0346

ISBN: 9788327738233

liczba stron: 208

format: 14,2 x 20,2 cm

oprawa: miękka

rok wydania: 2023

Samo się nie robi, ale sam możesz zrobić wszystko!

Nie potrafisz odpocząć? Wciąż wyznaczasz sobie granice? Stresujesz się z byle powodu? Z tą książką wprowadzisz do swojej codzienności nawyki, dzięki którym zregenerujesz się w czasie urlopu, nauczysz się wyrażać emocje i przezwyciężysz kryzysy zamiast od nich uciekać. Nawyki zamiast cudów pomogą Ci też odkryć to, co masz w sobie cennego.

Nie, to nie jest kolejny poradnik, w którym przeczytasz o złotym środku, poznasz receptę na szczęście i dostaniesz przepis na długie i bezstresowe życie. Uznana psychoterapeutka Anna Mochnaczewska zaprasza Cię w drogę, która jest niełatwa i wyboista, ale prowadzi do trwałych rezultatów. Bo poszukiwanie siebie to proces.

Ta książka jest lekarstwem na wszechobecny psychowashing, czyli czasy, w których każdy czuje się psychologiem. Anna Mochnaczewska jest wyjątkowo empatyczną psychoterapeutką, której nie brakuje narzędzi do pomocy ludziom. Widać to też w proponowanych ćwiczeniach, które pozwolą nam nie zwariować, żyć dobrze, albo chociaż lepiej, ze świadomością, kim jesteśmy i co naprawdę jest dla nas dobre.

Karolina Korwin Piotrowska

Anna Mochnaczewska – z zawodu i pasji jest psychoterapeutką. Prowadzi terapię schematu i psychoterapię poznawczo-behawioralną. Pracuje z dorosłymi i młodzieżą, prowadząc terapię indywidualną, grupową, par i rodzin. Prywatnie mama, partnerka, opiekunka dwóch psów i dwóch kotów, a przede wszystkim ciekawa życia i ludzi kobieta.