

Jak być szczęśliwym dorosłym

Monika Wasilewska

Jak być
szczęśliwym dorosłym

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Rozwój duchowy > Rozważania

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Trudne tematy

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Psychologia

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Relacje

44,90 zł

numer katalogowy: PR/0356

ISBN: 9788327719737

liczba stron: 304

format: 14,2 x 20,2 cm

oprawa: miękka

rok wydania: 2021

Bywasz często smutny, choć nie masz ku temu powodów?

Boisz się, że nigdy nie uporasz się z traumami okresu dojrzewania?

Masz żal do rodziców o to, jak wygląda twoja dorosłość?

Poświęcasz się dla innych, choć w głębi serca tego nienawidzisz?

Może za szybko dorosłeś. Może stałeś się rodzicem dla własnych rodziców lub rodzeństwa. Może w twoim domu zabrakło radości i bezpieczeństwa. Da się z tym coś zrobić.

Doktor Monika Wasilewska, psycholożka i psychoterapeutka, wraz z Moniką Szubrycht, neurologopedką i dziennikarką, biorą na warsztat... nasze domy, dzieciństwo, traumy z przeszłości, toksyczne relacje z bliskimi. Pomagają zrozumieć powielane latami zachowania i schematy oraz skutecznie uwolnić się od ich ciężaru. Dzięki tej książce dowiesz się, w jaki sposób pożegnać się z listą niezłatwionych spraw z przeszłości i zacząć patrzeć z nadzieją w przyszłość. Poradzisz sobie z niskim poczuciem własnej wartości, nieufnością czy skłonnością do wycofywania się, by w końcu zaakceptować i pokochać siebie.

Możesz osiągnąć szczęście, nawet jeśli nikt ci nie pokazał, jak ono wygląda

Nasze życie pełne jest konfliktów, wyzwań, dylematów. Jak być rodzicem? Jak budować równowagę między „ja” a „my”? Jak dbać o miłość i wolność w rodzinie? Na te pytania znajdziemy odpowiedzi w rozmowie Moniki Szubrycht z dr Moniką Wasilewską. Ich refleksje nad emocjami rządzącymi życiem rodzinnym mogą stać się impulsem do rozwoju.

prof. Bogdan de Barbaro