

Mądra bliskość - miękka

Agnieszka Kozak

Mądra bliskość -
miękka

Produkt chwilowo niedostępny

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Trudne tematy

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Psychologia

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Relacje

44,90 zł

numer katalogowy: PR/0392

ISBN: 9788327738226

liczba stron: 208

format: 12,4 x 19,4 cm

oprawa: miękka

rok wydania: 2023

Mądra bliskość – Agnieszka Kozak - oprawa miękka

Dlaczego przytulanie jest ważne? Czy łyzy są powodem do wstydu? Jak budować relacje oparte na zaufaniu, empatii i łagodności – bez udawania, bez presji, bez oczekiwań?

„Mądra bliskość” Agnieszki Kozak to głęboka, pełna czułości książka o tym, jak być dla siebie i innych – autentycznie, prawdziwie, mądrze. Autorka – psycholożka i terapeutka – prowadzi nas przez refleksję nad tym, jak często jesteśmy surowi wobec siebie, jak rzadko dajemy sobie prawo do odpoczynku, łez, słabości. Zachęca do zbudowania relacji ze sobą, która stanie się fundamentem do bycia blisko innych. Pokazuje, że bliskość nie polega na kontroli, ale na obecności i uważnym byciu przy drugim człowieku – takim, jakim jest.

To książka o akceptacji, dojrzałości emocjonalnej, bezpieczeństwie psychicznym i empatycznym towarzyszeniu. To także przewodnik po codziennym życiu, w którym można być sobą – bez przymusu i bez wstydu.

Dlaczego warto:

- Pomaga budować zdrowe relacje oparte na zaufaniu, łagodności i wzajemnym szacunku
- Uczy, jak być dla siebie dobrym i jak okazywać sobie empatię w codzienności
- Inspiruje do tworzenia przestrzeni, w której można być sobą bez udawania
- Pokazuje, że bliskość to nie presja, ale wolność – spotkanie „ja” z „ty” w prawdzie

Idealna dla osób, które czują się wypalone, samotne lub zbyt długo stawiają siebie na końcu kolejki

Informacje GPSR

Producent / podmiot odpowiedzialny: Wydawnictwo WAM, ul. Kopernika 26, 31-501 Kraków, Polska