

Zadbaj o swoje wewnętrzne dziecko

Charles L. Whitfield

Zadbaj o swoje wewnętrzne
dziecko

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Psychologia

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Relacje

44,99 zł

numer katalogowy: PS/0082

ISBN: 9788368516227

liczba stron: 248

format: 14,3 x 20,5 cm

oprawa: miękka

rok wydania: 2021

Zadbaj o swoje wewnętrzne dziecko to książka, która pomogła setkom tysięcy dorosłych dzieci z rodzin dysfunkcyjnych odkryć swoje prawdziwe ja i wieść satysfakcjonujące życie.

Nie potrafisz doceniać własnych dokonań?

Doświadczasz wewnętrznej pustki i niewyjaśnionego smutku

Nie umiesz mówić o swoich uczuciach?

Robisz wszystko, by pokazać światu, że dasz sobie radę?

Te trudności, najprawdopodobniej, biorą się z twojego dzieciństwa. Być może należysz do osób DDD,

czyli dorosłych dzieci z rodzin dysfunkcyjnych, wśród których znajdują się osoby DDA, czyli: dorosłe dzieci alkoholików. Dysfunkcje w rodzinie mogą obejmować inne uzależnienia rodzica, niż alkoholizm, między innymi: pracoholizm, skłonność do stosowania przemocy i rozbudowanego systemu kar, zbyt dużą kontrolę, chłód emocjonalny, nadopiekuńczość i wiele innych.

Dziecko wychowane w takim domu wypracowuje obronne mechanizmy przetrwania, odcina się od własnych uczuć, blokuje w sobie radość oraz spontaniczność, zaprzecza własnej krzywdzie.

Zaopiekuj się zaleźnionym i zranionym dzieckiem w sobie. Pozwól mu wyjść do głosu i daj mu dorosnąć.