

# Praktyczność uczuć w kierowaniu własnym życiem

Tomasz Kot

Praktyczność uczuć w  
kierowaniu własnym  
życiem

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Psychologia

27,99 zł

numer katalogowy: PS/0083

ISBN: 9788366748071

liczba stron: 40

format: 14,5 x 20,5 cm

oprawa: miękka

rok wydania: 2021

Ten zeszyt ma ułatwić ci, czytelniku, odkrycie prawdziwości i użyteczności uczuć, docenienie praktyczności czegoś tak jak one ulotnego, nie potwierdzonego empirycznie i naukowo. Jego autor jest świadom trudności, jaką sprawia identyfikacja uczuć, odróżnienie ich od emocji, czyli od działania. Dowodzi jednak, że uczucia stają się użytecznym narzędziem w kierowaniu własnym życiem, gdy zaczynamy posługiwać się nimi z prostotą i przestajemy sprawować nad nimi kontrolę. Ukazuje również te sfery rzeczywistości, które mimo społecznej i kulturowej akceptacji nie pozwalają kierować własnym życiem, przekonuje jednak, że warto znaleźć w sobie odwagę do ich ograniczenia.

TOMASZ KOT od czternastu lat prowadzi Stowarzyszenie Rodzin i Przyjaciół Osób z Zaburzeniami Psychicznymi „Integracja”, a od 2010 r. – Fundację na rzecz życia bez depresji i uzależnień „Vitriol”. W tych organizacjach pozarządowych zajmuje się realizacją programów w zakresie budowy psychiatrii środowiskowej, profilaktyki zdrowia psychicznego, przeciwdziałania stygmatyzacji i wykluczeniu oraz podwójnej diagnozy – depresja, uzależnienie. Jest członkiem Rady do spraw Zdrowia Psychicznego przy Ministerstwie Zdrowia.