

# Kłamstwa którymi żyjemy

Jon Frederickson

Kłamstwa którymi  
żyjemy Kłamstwa którymi żyjemy

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Trudne tematy  
Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Psychologia

39,90 zł

numer katalogowy: PS/0084  
ISBN: 9788379061860  
liczba stron: 256  
format: 13,5 x 21 cm  
oprawa: miękka  
rok wydania: 2018

Czy do gabinetu psychoterapeuty zaglądamy dlatego, że dojrzeliliśmy do głębokiej zmiany, czy raczej pragniemy, by osoba postronna utwierdziła nas w kłamstwach, którymi karmimy się od lat?

Rzeczywistość o wiele za często nas rozczarowuje, natomiast nasze fantazje mają uwodzicielską moc. Obiecują nieskończone szczęście i spełnienie. Podczas terapii opłakujemy śmierć tych pięknych marzeń. To boli. Czy godzimy się z tym bólem, czy też próbujemy go zagłuszyć – nie ominą nas konsekwencje ignorowania prawdziwych emocji w naszym życiu. Dzięki terapii możemy zmierzyć się z uczuciami, których dotąd unikaliśmy. Dopiero wtedy przestaniemy żyć w świecie, który nie istnieje.

fragment książki

W skrócie:

bestseller,  
znany amerykański terapeuta demaskuje kłamstwa, które rządzą nami i naszym życiem,  
zapis wielu sesji terapeutycznych – mechanizmy zakłamywania rzeczywistości ukazane na konkretnych przykładach,  
konfrontuje czytelników z prawdą o nich samych,  
idealna pozycja dla osób chcących lepiej poznać i zrozumieć siebie.

Książka Jona Fredericksona nie tylko nauczy nas dostrzegać złudzenia i iluzje naszej codzienności, lecz także dostarczy wskazówek, jak zmierzyć się z prawdą o samym sobie i uczynić swoje życie lepszym.