

Pomoc w kryzysie emocjonalnym

Dr. Caroline Leaf

Pomoc w kryzysie emocjonalnym
Pomoc w kryzysie emocjonalnym

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Psychologia

44,40 zł

numer katalogowy: PS/1197
ISBN: 9788384291740
liczba stron: 233
format: 14 cm x 20 cm
oprawa: miękka
rok wydania: 2026

Odzyskaj spokój i poczucie wpływu na swoje życie

Masz wrażenie, że stres, napięcie i natłok myśli przejmują kontrolę nad twoim dniem? W świecie pełnym wyzwań przeciążenie emocjonalne może pojawić się niespodziewanie - w pracy, w relacjach, podczas codziennych obowiązków czy w obliczu trudnych wydarzeń. Kryzys nie musi jednak oznaczać utraty kontroli. Możesz nauczyć się lepiej rozumieć swoje emocje i odzyskiwać wewnętrzną równowagę.

W tym praktycznym poradniku autorka pokazuje, jak radzić sobie w trudnych momentach, korzystając z wiedzy o funkcjonowaniu mózgu i umysłu. W przystępny sposób wyjaśnia, czym jest regulacja emocji, jak nasze myśli wpływają na samopoczucie oraz dlaczego ciało reaguje na stres w określony sposób.

Proste ćwiczenia i praktyczne wskazówki pomogą ci zatrzymać spiralę stresu, uspokoić natłok myśli i odzyskać większą jasność myślenia - także wtedy, gdy emocje stają się szczególnie intensywne.

Dowiesz się, jak rozpoznawać i oswajać trudne emocje, zanim napięcie zacznie narastać. Poznasz również sposoby na świadomą pracę z myślami i budowanie większej odporności psychicznej. Autorka pokazuje, że sposób, w jaki myślimy i reagujemy, ma znaczenie dla naszego codziennego funkcjonowania.

To książka dla każdego, kto chce lepiej rozumieć siebie, skuteczniej radzić sobie ze stresem i świadomie troszczyć się o swoje zdrowie psychiczne.

Nie musisz mieć wszystkich odpowiedzi od razu. Zacznij od zatrzymania się, oddechu i zrozumienia tego, co się z tobą dzieje.

Sięgnij po wsparcie, które pomoże ci odzyskać spokój, równowagę i poczucie wpływu na własne życie.