

# Koniec współzależnienia - wznowiona

Melody Beattie

Koniec współzależnienia -  
wznowiona

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Trudne tematy

49,99 zł

numer katalogowy: TT/0118  
ISBN: 9788382656008  
liczba stron: 328  
format: 14.5x20.5cm  
oprawa: miękka  
rok wydania: 2023

Poprawione i zaktualizowane wydanie bestsellerowego poradnika Melody Beattie oferuje wsparcie dla tych, którzy zmagają się z destrukcyjnymi zachowaniami swoich bliskich i próbują znaleźć równowagę między pomocą innym a dbaniem o siebie.

Książka odkrywa tajniki współzależnienia, czyli tendencji do poświęcania własnego życia i szczęścia w imię ratowania innych. Dzięki empatycznemu i głębokiemu spojrzeniu autorki, miliony czytelników na całym świecie zrozumiały, że nie można zmienić drugiego człowieka i że prawdziwe uzdrowienie zaczyna się od troski o siebie.

Nowe wydanie zawiera zupełnie nowy rozdział poświęcony traumie i lękom — tematowi, które Melody Beattie od dawna uważała za kluczowe w kontekście współzależnienia. Dzięki temu książka jest bardziej aktualna i pomocna niż kiedykolwiek, dając narzędzia do radzenia sobie z trudnymi emocjami i odzyskiwania kontroli nad własnym życiem. Ponad 35 lat po pierwszej publikacji, poradnik ten nadal inspirowa i prowadzi do głębokich zmian wewnętrznych.