

Link do produktu: <https://ksiegowisko.pl/poczucie-wlasnej-wartosci-droga-do-rozwoju-wyd-2-p-53128.html>

Poczucie własnej wartości. Droga do rozwoju wyd. 2

Cena	27,64 zł
Dostępność	Dostępność - 3 dni
Czas wysyłki	5 dni
Numer katalogowy	7_30693107
Kod producenta	7_30693107
Kod EAN	9788366404595

Opis produktu

Dorota Gromnicka, doświadczona psycholog i terapeutka, przedstawia poczucie własnej wartości jako bardzo istotne w osiągnięciu dojrzałości, tworzeniu dobrych relacji, radzeniu sobie z kryzysami. Pomaga ono funkcjonować na co dzień, wspiera w ważnych momentach życia, w kluczowych decyzjach, ochrania, motywuje, umożliwia dawanie i przyjmowanie miłości oraz dobra.

Część teoretyczna książki pozwala zrozumieć, na czym polega proces budowania własnej wartości, i **odkryć najlepszy sposób porozumienia ze sobą i z innymi**. Część praktyczną książki stanowią ćwiczenia, dzięki którym czytelnik dowie się, jak postrzega samego siebie, co robić, żeby czuć się ze sobą lepiej, na co zwracać uwagę, jak zmienić sposób myślenia na konstruktywne oraz zaakceptować siebie. Część ostatnia przedstawia różne **drogi rozwoju poczucia własnej wartości** na przykładach z życia innych osób.

*Wierzę, że każdy z nas ma w sobie siłę, by usłyszeć siebie,
stać się wolnym i zmieniać swoje życie na lepsze.*

Dorota Gromnicka

Dlaczego poradnik trafia w Samo Sedno?

- uczy, jak rozpoznać u siebie objawy niskiej samooceny i odróżnić je od innych stanów
- zawiera propozycję osobistego warsztatu, który pozwoli ci krok po kroku odbudować poczucie własnej wartości
- prezentuje konkretne narzędzia, techniki i ćwiczenia pomocne w akceptacji siebie, asertywnej odmowie i dokonywaniu wyborów w zgodzie ze sobą
- pomaga lepiej poznać siebie i zrozumieć, jaki wpływ miały wychowanie, kultura i temperament na sposób realizacji siebie oraz jak wykorzystać te elementy do rozwoju zdrowego poczucia własnej wartości

O autorce:

Dorota Gromnicka – psycholog i doświadczona psychoterapeutka. Studiowała na UKSW w Warszawie, Uniwersytecie La Sapienza w Rzymie oraz UJ w Krakowie. Ukończyła Szkołę Psychoterapii w podejściu integracyjnym. Prowadzi psychoterapię indywidualną oraz grupową. Jest autorką wydanego w serii Samo Sedno poradnika Depresja. Jak pomóc sobie i bliskim oraz Asertywność w praktyce. Jak się zachować w typowych sytuacjach?

- Autor:Dorota Gromnicka
- Data premiery:2020-07-17
- Głębokość:14.000000
- Liczba stron:248
- Oprawa:Miękka

-
- Rodzaj:Książki
 - Rok wydania:2020
 - Szerokość:148
 - Wydanie:2
 - Wydawnictwo:Samo Sedno
 - Wysokość:210