

Link do produktu: <https://wydawnictwo62.pl/emmy-brunner-uslysz-siebie-p-90.html>



## Emmy Brunner USŁYSZ SIEBIE

Cena **29,90 zł**

Dostępność **Dostępny**

### Opis produktu

Cierpisz z powodu lęków albo depresji? Zmagasz się z zaburzeniami odżywiania albo nieustannie krytykujesz swój wygląd? Tkwisz w destrukcyjnych schematach zachowań albo toksycznych relacjach? Brakuje Ci pewności siebie? A może straciłaś kontakt ze swoim prawdziwym ja?

Jeśli odpowiedziałaś twierdząco na którekolwiek z powyższych pytań, koniecznie sięgnij po tę książkę.

Doświadczona psychoterapeutka Emmy Brunner opracowała własny program terapeutyczny, w którym pomoże Ci zmierzyć się z traumami z przeszłości niszczącymi Twoje zdrowie psychiczne i niepozwalającymi Ci stać się najlepszą wersją samej siebie. Z czułością przeprowadzi Cię przez proces samouzdrawiania.

Z tej książki dowiesz się, jak:

- rozpoznać głos wewnętrznego krytyka i podważyć ograniczające przekonania,
- zidentyfikować doznane traumy i pokonać wynikający z nich wstyd oraz poczucie winy,
- wypracować nowe, pozytywne strategie radzenia sobie z trudnościami,
- artykułować swoje potrzeby,
- radzić sobie z lękiem i zamartwianiem,
- zaakceptować siebie i zakwestionować negatywny obraz własnego ciała.