

Link do produktu: <https://wydawnictwo62.pl/peter-a-levine-obudzcie-tygrysa-p-88.html>



Peter A. Levine. OBUDŹCIE TYGRYSA

Cena	35,00 zł
Dostępność	Dostępny

Opis produktu

Obudźcie tygrysa proponuje nową i pełną nadziei wizję traumy. Postrzega człowiecze zwierzę jako unikalną istotę, wyposażoną zarówno w instynktowną zdolność do uzdrawiania siebie, jak i intelektualnego ducha, który potrafi ten wewnętrzny potencjał wykorzystać. Zadaje intrygujące pytanie: dlaczego zwierzęta żyjące w naturze, na wolności, chociaż wciąż doświadczają rozmaitych zagrożeń, nie cierpią na skutki traumy? I na nie odpowiada. Zrozumienie dynamiki, która sprawia, iż dzikie zwierzęta nie mają praktycznie objawów traumy prowadzi do odślonienia tajemnicy, dlaczego podlega im człowiek.

Obudźcie tygrysa objaśnia objawy traumy i kroki niezbędne do ich wyleczenia. Po urazie ludzie często cierpią na symptomy nerwicowe z powodu pozornie zwyczajnych wydarzeń. Czytelnikowi tej książki ofiarowuje się wycieczkę z przewodnikiem po subtelnych, acz potężnych impulsach, które władają naszymi reakcjami na przygniatające życiowe sytuacje. Aby tego dokonać, trzeba zrobić serię ćwiczeń, które pomogą skupić się na odczuciach z ciała. Traumą można uzdrowić poprzez zwiększoną świadomość tych wrażeń.

Peter A. Levine - amerykański psycholog i psychoterapeuta. Zdobył stopień doktora z biofizyki medycznej na Uniwersytecie Kalifornijskim w Berkeley, a także z psychologii na Uniwersytecie Międzynarodowym. Pracuje w dziedzinie stresu i traumy od ponad 40 lat i jest twórcą teorii Doświadczenia Somaticznego. Dr Levine był konsultantem ds. stresu w NASA, współpracował z psychologami i politykami. Jest autorem wielu publikacji na temat leczenia traumy, a jego najpopularniejsza książka *Obudźcie tygrysa. Leczenie traumy* została wydana w 20 językach.