

Link do produktu: <https://www.mocwslaboscisklep.pl/cztery-style-funkcjonowania-w-relacjach-anita-knight-kuhnley-p-910.html>



Cztery style funkcjonowania w relacjach - Anita Knight Kuhnley

Cena	44,90 zł
Cena poprzednia	49,90 zł

Opis produktu

W jaki sposób teoria przywiązania może pomóc ci zbudować udany związek

Czy masz wrażenie, że w relacjach ciągle trafiasz na te same problemy? A może chcesz zrozumieć, dlaczego jedni budują bliskość z łatwością, a inni wciąż zmagają się z lękiem, dystansem lub poczuciem odrzucenia?

Cztery style funkcjonowania w relacjach pokazują, że każdy z nas kocha według określonego schematu. Jedni naturalnie tworzą bezpieczne więzi, inni nieświadomie sabotują swoje relacje. Dobra wiadomość? To można zmienić!

Doktor Anita Knight Kuhnley, opierając się na teorii przywiązania, badaniach i doświadczeniu terapeutycznym, pomaga odkryć własny styl relacji oraz zrozumieć, jak wpływa on na miłość, komunikację i poczucie bezpieczeństwa.

Dzięki tej książce:

- odkryjesz swój styl relacji
- lepiej zrozumiesz siebie i innych
- nauczysz się rozpoznawać schematy niszczące bliskość
- dowiesz się, jak budować zdrowe i trwałe relacje

Autorka odwołuje się również do biblijnego spojrzenia na relacje i miłość, jednak przekaz książki pozostaje uniwersalny i bliski każdemu.

„Autorka kieruje czytelników na drogę zrozumienia samego siebie oraz opanowania umiejętności budowania bliskich relacji”.
dr Gary Chapman, autor m.in. *5 języków miłości*

Dr Anita Knight Kuhnley

Psycholog, wykładowczyni i licencjonowana terapeutka z wieloletnim doświadczeniem w pracy z młodzieżą oraz rodzinami. Od lat zajmuje się tematyką więzi, empatii i inteligencji emocjonalnej, pokazując, jak ogromny wpływ mają relacje na rozwój człowieka. Łączy pracę naukową z praktyką terapeutyczną i działalnością edukacyjną, prowadząc również badania poświęcone zdrowiu psychicznemu i komunikacji. W swojej pracy inspirowała do budowania świata opartego na uważności, zrozumieniu i trosce o drugiego człowieka.

Zdolność dawania i przyjmowania miłości jest fundamentem każdego zdrowego związku. Niektórym z nas przychodzi to z łatwością, dla innych jest większym wyzwaniem. W swojej książce dr Anita Knight Kuhnley wyjaśnia, dlaczego tak jest, i kieruje czytelników na drogę zrozumienia samego siebie oraz opanowania umiejętności budowania bliskich relacji.

dr Gary Chapman, autor m.in. *5 języków miłości*

Doktor Anita Knight Kuhnley pokazuje, w jaki sposób style przywiązania osób zaangażowanych w relację pozwalają przewidzieć satysfakcję każdej ze stron, a także prognozowaną długość związku. Autorka skrupulatnie objaśnia techniki budowania bezpiecznych relacji dostosowane do każdego stylu przywiązania, pomagając tym samym czytelnikowi tworzyć głębsze i bardziej satysfakcjonujące relacje. Zdecydowanie polecam!

dr Kenyon Knapp, LPC, dziekan katedry psychologii behawioralnej na Liberty University