

Link do produktu: <https://www.mocwslaboscisklep.pl/relacje-na-detoksie-jak-zmienic-szkodliwe-nawyki-laurel-shaler-p-695.html>



Relacje na detoksie. Jak zmienić szkodliwe nawyki - Laurel Shaler

Cena

34,90 zł

Opis produktu

Czy nasze relacje z innymi są takie, o jakich marzymy? Nie zawsze. Pomimo najlepszych intencji wszyscy mamy słabe punkty, złe nawyki, wspomnienia z przeszłości, które negatywnie wpływają na naszą teraźniejszość. Pora poddać relacje – i myślenie o nich – detoksowi. Pora zmienić swoje szkodliwe nawyki. Stawką są silne i wspierające więzi, empatyczna i zdrowa komunikacja, a także wyzbycie się obciążających oczekiwań i destrukcyjnych przekonań. Warto zastosować wskazówki zawarte w tej książce, aby przekonać się, że pozytywna zmiana jest możliwa, nawet w tych relacjach, które stanowią największe wyzwanie.

Zapewniam cię, że można się oduczyć złych nawyków, które niszczą twoje relacje, a zamiast tego zacząć reagować w sposób wzmacniający więzi. Zamiast uciekać, gdy ktoś się na ciebie złości, możesz się nauczyć budować mosty. Zamiast mścić się na kimś, kto cię skrzywdzi lub zawiedzie, możesz się nauczyć powierzać to Bogu i przebaczać. Zamiast czekać, aż druga osoba przeprosi, poprawi się albo wyciągnie rękę i naprawi szkody, możesz zrobić pierwszy krok ku odbudowie relacji i stać się lepszą osobą. (...) Modłę się, aby moja książka pozwoliła ci odzyskać to, czego Bóg nieustannie dla ciebie pragnie: zdrowe, pełne, odżywcze, czułe i satysfakcjonujące relacje. Wyobraź sobie tylko wolność, którą poczujesz

– napisała Laurel Shaler we wprowadzeniu do książki *Relacje na detoksie. Jak zmienić szkodliwe nawyki* (tytuł oryginalny: *Relational Reset: Unlearning the Habits that Hold You Back*). Książka poświęcona jest relacjom. Zgodnie z tytułem, stanowi poradnik (od)budowywania bliskich więzi, które ucierpiały na skutek braku pewności siebie, rozczarowań, poczucia urazy, winy, braku odpowiedniej komunikacji czy lęku. Autorka porusza także kwestie: poczucia własnej wartości i samooceny, krzywdy i tendencji do obwiniania siebie i innych, poczucia zazdrości i zawiści, doświadczenia lęku, skłonności do obwiniania, a także trudności w pogodzeniu się z własną trudną przeszłością.

W skrócie:

- książka dla wszystkich zmęczonych trudnościami w kontaktach międzyludzkich
- podręcznik (od)budowywania relacji, z uwzględnieniem aspektów psychologicznych i odwołaniem do fragmentów Pisma Świętego
- uczy, jak zmieniać destrukcyjne nawyki i zacząć reagować w sposób wzmacniający więzi
- behawioralne podejście do emocji i relacji
- książka dla osób, które doświadczają trudności w relacjach z bliskimi
- liczne przykłady z życia wzięte
- autorka, Laurel Shaler – badaczka i praktyk w dziedzinie psychoedukacji i studiów nad rodziną, psychoterapeutka.