

PERFEKCJONIZM Jak uwolnić się od samokrytyki, zbudować stabilne poczucie własnej wartości i odnaleźć wewnętrzną równowagę?



Cena: 45,90 PLN

Opis słownikowy

Autor	Sharon Martin
ISBN	978-83-8258-105-8
Rok wydania	2023
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w 48h (w ciągu 2 dni roboczych)

Tabela cech produktu

Wydanie	1
Okładka	miękka ze skrzydełkami
Liczba stron	264
Format	190x245 mm
Tytuł oryginału	The CBT Workbook for Perfectionism: Evidence-Based Skills to Help You Let Go of Self-Criticism, Build Self-Esteem, and Find Balance
Przekład	Agata Błaż
Redakcja merytoryczna	dr Artur Kołakowski

Opis produktu

Sharon Martin – psychoterapeutka specjalizująca się w terapii problemów interpersonalnych oraz w pracy z osobami zmagającymi się z perfekcjonizmem, niskim poczuciem własnej wartości i współzależnością. Pracuje w nurcie poznawczo-behawioralnym, opartym na uważności i samowspółczuciu. W portalu „Psychology Today” prowadzi blog „Conquering codependency”. Jest autorką książki The

PATRONAT

Polskie Towarzystwo Terapii Poznawczej i Behawioralnej
Joanna Walczak
Szkoła Psychoterapii Crescentia
Psychologiczne Ciekawości

SPIS TREŚCI

Przedmowa
Podziękowania
Wstęp

Rozdział 1

Czym jest perfekcjonizm?

Rozdział 2

Jak perfekcjonizm przejawia się w twoim życiu?

Rozdział 3

Z czego wynika twój perfekcjonizm?

Rozdział 4

Od lęku do odwagi

Rozdział 5

Od samokrytycyzmu do samowspółczucia

Rozdział 6

Od prokrastynacji do działania

Rozdział 7

Od zabiegania do uważnej obecności

Rozdział 8

Od zadowalania innych do asertywności

Rozdział 9

Od złości do spokoju

Rozdział 10

Od krytyki do akceptacji

Rozdział 11

Od poczucia winy do troski o siebie

Rozdział 12

Od wstydu do bliskości

Rozdział 13

Dalsza praca

Aneks A

Zniekształcenia poznawcze

Aneks B

Pytania służące kwestionowaniu perfekcjonistycznego myślenia

Aneks C

Słowa opisujące uczucia

Aneks D

Sposoby dbania o siebie

Bibliografia

