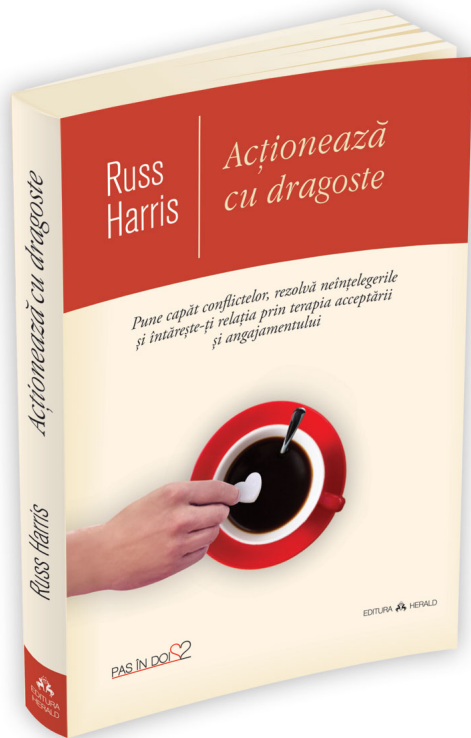


## Actioneaza cu dragoste - Pune capat conflictelor, rezolva neintelegerile si intarest-ti relatia prin terapia acceptarii si angajamentului



Printr-o metoda simpla - bazata pe atenia constienta si pe terapia acceptarii si angajamentului (ACT) - puteti invata sa va gestionati mai eficient gandurile si emotiile dureroase - iar astfel va veti implica deplin in viata si in procesul iubirii.

Rating: Nu a fost evaluat inca

**Pret:**

Pret catalog: 35,00 lei

Pret cu reducere: 33,33 lei

Pretul de vanzare: 35,00 lei

[Pune o intrebare despre aceasta carte](#)

Descriere

Miturile despre iubire ne provoaca dificultati in viata reala. Adevarul suparator este ca partenerul de cuplu perfect nu exista. Toate cuplurile se cearta, iar dragostea este schimbatoare ca vremea, dar asta nu inseamna ca nu puteti avea o relatie fericita si romantica. Printr-o metoda simpla, bazata pe atentie constienta si pe terapia acceptarii si angajamentului (ACT), puteti invata sa va gestionati mai eficient gandurile si emotiile dureroase, iar astfel va veti implica deplin in viata si in procesul iubirii.

Impreuna cu partenerul de cuplu sau de unul singur, veti invata:

- Sa renuntati la conflicte, sa va deschideti emotional si sa traiti plener in prezent
- Sa folositi tehnicile atentiei constiente (mindfulness) in vederea sporirii intimitatii si intelegerii
- Sa solutionati conflictele dureroase si neintelegerile personale de durata
- Sa actionati pe baza valorilor personale, pentru a construi o relatie de cuplu mai bogata si mai profunda

\*\*\*

„Desi ACT a fost dezvoltat initial pentru probleme precum depresia si anxietatea, principiile sale esentiale pot fi aplicate foarte bine problemelor de relatie, cu rezultate foarte bune. Pe masura ce vei inainta in aceasta carte, vei observa ca accentul major se pune pe dezvoltarea constientizarii – capacitatea ta de a-ti da seama de tot ce te inconjoara, cu o atitudine deschisa si curioasa. Alt accent important se va pune pe clarificarea valorilor tale – cele mai profunde dorinte ale inimii tale referitoare la cine vrei sa fii si pentru ce vrei sa lupti in viata – si modul in care trebuie sa le folosesti pentru a-ti calauzi actiunile. Si chiar daca ne vom concentra asupra relatiilor intime, cum ar fi cea cu sotul/sotia sau partenerul/partenera, poti aplica aceste principii pentru a intari si imbogati orice relatie care conteaza pentru tine, cum ar fi cea cu parintii, copiii, prietenii, vecinii sau colegii tai de munca.”

„Adevarul este ca aproape toti pasim in viata cu o gramada de asteptari nerealiste legate de iubire, relatii si intimitate – opinii pe care ni le intaresc mereu, toata viata, filmele, romanele, piesele de teatru, melodiile, televiziunea, poezia, revistele, ziarele, barfele de la birou, prietenii bine intentionati si chiar si cartile de dezvoltare personala. Din nefericire, daca lasam aceste idei gresite sa ne conduca viata si incercam sa cladim relatii bazate pe ele, ne vom trezi intr-un cerc vicios, in care insesi incercarile de a crea iubirea durabila o vor distruge in cele din urma.”

**Russ Harris,**

*Actioneaza cu dragoste*

## Cuprins

|   |     |
|---|-----|
| Mulumiri .....                                    | 11  |
| 1. Introducere: <i>E o treaba incurcata</i> ..... | 13  |
| <b>Partea I</b>                                   |     |
| <b>Stricand totul</b>                             |     |
| 2. <i>Misiune imposibila</i> .....                | 23  |
| 3. <i>Care e problema tau</i> .....               | 31  |
| <b>Partea a II-a</b>                              |     |
| <b>Asumarea unui angajament</b>                   |     |
| 4. <i>Raman sau plec</i> .....                    | 43  |
| 5. <i>Tangoul se danseaza oare in doi?</i> .....  | 50  |
| <b>Partea a III-a</b>                             |     |
| <b>Facand lucrurile sa mearga</b>                 |     |
| 6. <i>Amandoi sunteti raniti</i> .....            | 61  |
| 7. <i>Nimeni nu vrea sa fie controlat!</i> .....  | 73  |
| 8. <i>Priveste in inima ta</i> .....              | 82  |
| 9. <i>In ceata</i> .....                          | 99  |
| 10. <i>Masina care judeca</i> .....               | 113 |
| 11. <i>Povestile captivante</i> .....             | 125 |
| 12. <i>Sarutul vietii</i> .....                   | 133 |
| 13. <i>Sa-l numesti si sa-l imblanzesti</i> ..... | 140 |

|   |     |
|---|-----|
| 14. Uita-te la mine! Uita-te la mine! .....       | 153 |
| 15. Inima bataliei .....                          | 161 |
| 16. Dezbraca-te de armura .....                   | 170 |
| 17. Puterea unei rugaminti amabile .....          | 181 |
| 18. Nu poti obtine intotdeauna ceea ce vrei ..... | 190 |
| 19. Deschide ochii .....                          | 199 |
| 20. Situatii dificile .....                       | 214 |
| 21. Armistiul de Craciun .....                    | 223 |
| 22. Intimitate .....                              | 230 |
| 23. Un cuvânt vechi, un inteles nou .....         | 241 |
| 24. Construirea unui fond de incredere .....      | 246 |
| 25. Renuntand la sine                             | 251 |
| 26. Si acum, e timpul sa ne distram putin! .....  | 257 |
| 27. Aventura continua .....                       | 262 |
| 28. Cand s-a terminat, s-a terminat .....         | 268 |

## Reviews

Nu exista comentarii pentru acest produs.