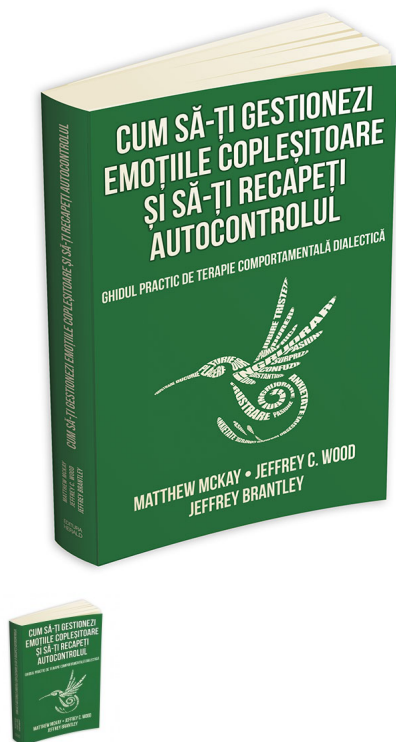


Cum sa-ti gestionezi emotiile coplesitoare si sa-ti recapeti autocontrolul. Ghidul practic de terapie comportamentala dialectica



In aceasta carte veti descoperi exercitii - pas cu pas - pentru insusirea abilitatilor fundamentale care sa va ajute sa obtineti rezultate reale si durabile - indiferent de experienta personala in aria psihoterapiei. Pentru profesionisti - acesta va fi un ghid nepretuit - pe care il pot recomanda cu incredere clientilor lor in orice faza a terapiei.

Rating: Nu a fost evaluat inca

Pret:

Pret catalog: 39,50 lei

Pret cu reducere: 37,62 lei

Pretul de vanzare: 39,50 lei

[Pune o intrebare despre aceasta carte](#)

Descriere

Dezvoltata de Marsha Linehan pentru a trata tulburarea de personalitate borderline, terapia comportamentala dialectica (TCD) s-a dovedit eficienta pentru o multitudine de probleme de sanatate mintala, iar cercetarile i-au dovedit eficienta in special in gestionarea emotiilor coplesitoare si a suferintei psihologice, fara a pierde controlul si a actiona distructiv. Pentru a beneficia de efectele pozitive ale acestei terapii, din cartea de fata veti invata cum sa va dezvoltati abilitati in patru mari domenii psihologice:

- toleranta la stres si suferinta
- prezenta constienta (*mindfulness*)
- gestionarea emotiilor

- eficienta interpersonală

In *Cum sa iti gestionezi emotiile coplesitoare si sa-ti recapeti autocontrolul* veti descoperi exercitii, pas cu pas, pentru insusirea abilitatilor fundamentale care sa va ajute sa obtineti rezultate reale si durabile, indiferent de experienta personala in aria psihoterapiei. Pentru profesionisti, acesta va fi un ghid nepretuit, pe care il pot recomanda cu incredere clientilor lor in orice faza a terapiei.

*

„Drepturile tale legitime:

1. Ai dreptul sa ai nevoie de diverse lucruri de la alte persoane.
2. Ai dreptul sa te pui pe tine pe primul loc, uneori.
3. Ai dreptul sa simti si sa-ti exprimi emotiile sau durerea.
4. Ai dreptul sa fii judecatorul ultim al credintelor tale si sa le accepti ca legitime.
5. Ai dreptul la opinii si convingeri proprii.
6. Ai dreptul la propria experienta – chiar daca este diferita de a celorlalti.
7. Ai dreptul sa protestezi impotriva oricarui tratament si a oricarei critici pe care le resimti ca fiind rele pentru tine.
8. Ai dreptul sa negociezi schimbarea.
9. Ai dreptul sa ceri ajutor, sprijin emotional si orice alt lucru de care ai nevoie (chiar daca nu le obtii intotdeauna).
10. Ai dreptul sa spui nu; acest lucru nu te transforma intr-o persoana rea sau egoista.
11. Ai dreptul sa nu te justifici fata de alte persoane.
12. Ai dreptul sa nu-ti asumi responsabilitatea pentru problemele altcuiva.
13. Ai dreptul sa alegi sa nu reactionezi la o situatie.
14. Ai dreptul, uneori, sa-i incomodezi sau sa-i dezamagesti pe ceilalti.”

*

„Un numar considerabil de studii sugereaza ca predispozitia de a ajunge sa traiesti emotii intense, coplesitoare este innascuta. Dar ea poate fi afectata in buna masura si de traumele sau neglijentele suferite in copilarie. [...] Cu toate acestea, faptul ca o predispozitie la emotii intense isi are adesea originea in mostenirea genetica sau in traume nu inseamna ca aceasta problema nu poate fi depasita. Mii de oameni au folosit aptitudinile pe care le vei invata din aceasta carte pentru a obtine un control emotional mai bun. Ei si-au schimbat viata. Si tu ti-o poti schimba.”

*

„Aceasta carte este structurata in asa fel incat sa usureze invatarea. Fiecare dintre aptitudinile-cheie este tratata in cate doua capitole – elemente fundamentale si elemente avansate –, cu exceptia prezentei constiente, careia i se rezerva un al treilea capitol, cu elemente si mai avansate.”

*

„Viata e grea. Stii deja acest lucru. Insa nu esti blocat/-a sau neajutorat/-a in confruntarea cu emotiile. Daca iti dai silinta cu adevarat sa implementezi aceste aptitudini, te poti astepta la schimbari ale modului in care reactionezi la propriile sentimente. Acest lucru se intampla deoarece [...] aptitudinile-cheie pe care le vei invata aici pot afecta rezultatul oricarui conflict si al oricarei suparari si pot modifica efectiv derularea relatiilor tale. Ai toate motivele sa fii increzator/-oare. Tot ce trebuie sa faci este sa dai pagina si sa incepi.”

CUPRINS

INTRODUCERE 11

CAPITOLUL 1 - Aptitudini fundamentale pentru cresterea tolerantei la suferinta? 15

CAPITOLUL 2 - Aptitudini avansate de crestere a tolerantei la suferinta: imbunatateste clipa prezenta 41

CAPITOLUL 3 - Aptitudini fundamentale de cultivare a prezentei constiente 73

CAPITOLUL 4 - Aptitudini avansate pentru practicarea prezentei constiente 95

CAPITOLUL 5 - Aprofundarea prezentei constiente 127

CAPITOLUL 6 - Aptitudini fundamentale de gestionare a emotiilor 135

CAPITOLUL 7 - Aptitudini avansate de gestionare a emotiilor 173

CAPITOLUL 8 - Aptitudini fundamentale pentru eficienta interpersonală 195

CAPITOLUL 9 - Aptitudini avansate pentru eficienta interpersonală 211

CAPITOLUL 10 - Ingemanarea aptitudinilor 235

Bibliografie 238

Reviews

Nu exista comentarii pentru acest produs.