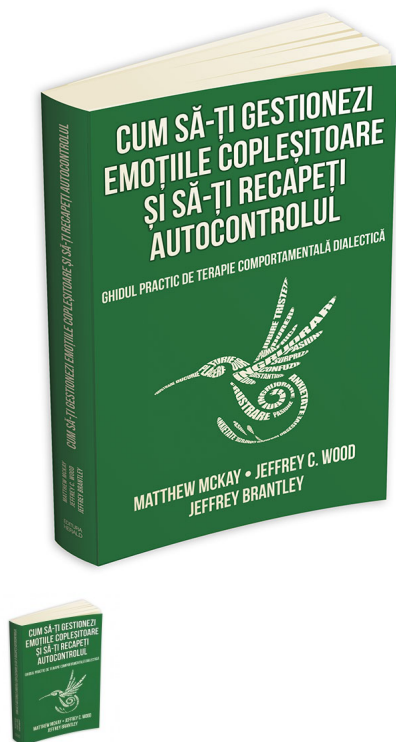


Cum sa-ti gestionezi emotiile coplesitoare si sa-ti recapeti autocontrolul. Ghidul practic de terapie comportamentala dialectica



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

În *Cum să îți gestionezi emoțiile coplesitoare și să îți recapeti autocontrolul* vei descoperi exerciții, pas cu pas, pentru însușirea abilităților fundamentale care să te ajute să obții rezultate reale și durabile, indiferent de experiența personală în aria psihoterapiei. Pentru profesioniști, acesta va fi un ghid nepretuit, pe care îl poți recomanda cu încredere clienților lor în orice fază a terapiei.

*

„Drepturile tale legitime:

1. Ai dreptul să ai nevoie de diverse lucruri de la alte persoane.
2. Ai dreptul să te pui pe tine pe primul loc, uneori.
3. Ai dreptul să simți și să îți exprimi emoțiile sau durerea.
4. Ai dreptul să fii judecătorul ultim al credințelor tale și să le accepți ca legitime.
5. Ai dreptul la opinii și convingeri proprii.
6. Ai dreptul la propria experiență – chiar dacă este diferită de a celorlalți.
7. Ai dreptul să protestezi împotriva oricărui tratament și a oricărei critici pe care le resimți ca fiind rele pentru tine.
8. Ai dreptul să negociezi schimbarea.
9. Ai dreptul să ceri ajutor, sprijin emoțional și orice alt lucru de care ai nevoie (chiar dacă nu le obții întotdeauna).
10. Ai dreptul să spui nu; acest lucru nu te transformă într-o persoană rea sau egoistă.
11. Ai dreptul să nu te justifici față de alte persoane.
12. Ai dreptul să nu îți asumi responsabilitatea pentru problemele altcuiva.
13. Ai dreptul să alegi să nu reacționezi la o situație.
14. Ai dreptul, uneori, să-i incomodezi sau să-i dezamăgești pe ceilalți.”

*

„Un număr considerabil de studii sugerează că predispoziția de a ajunge să trăiești emoții intense, coplesitoare este înnașcută. Dar ea poate fi afectată în bună măsură și de traumele sau neglijențele suferite în copilărie. [...] Cu toate acestea, faptul că o predispoziție la emoții intense își are adesea originea în moștenirea genetică sau în traume nu înseamnă că această problemă nu poate fi depășită. Mii de oameni au folosit aptitudinile pe care le vei învăța din această carte pentru a obține un control emoțional mai bun. Ei și-au schimbat viața. Și tu îți poți schimba.”

*

„Această carte este structurată în așa fel încât să ușureze învățarea. Fiecare dintre aptitudinile-cheie este tratată în câte două capitole – elemente fundamentale și elemente avansate –, cu excepția prezentei conștiente, careia i se rezervă un al treilea capitol, cu elemente și mai avansate.”

*

„Viața e grea. Știi deja acest lucru. Însa nu ești blocat/-a sau neajutorat/-a în confruntarea cu emoțiile. Dacă îți dai silința cu adevărat să implementezi aceste aptitudini, te poți aștepta la schimbări ale modului în care reacționezi la propriile sentimente. Acest lucru se întâmplă deoarece [...] aptitudinile-cheie pe care le vei învăța aici pot afecta rezultatul oricărui conflict și al oricărei supărări și pot modifica efectiv derularea relațiilor tale. Ai toate motivele să fii încrezător/-oare. Tot ce trebuie să faci este să dai pagina și să începi.”

CUPRINS

INTRODUCERE 11

CAPITOLUL 1 - Aptitudini fundamentale pentru creșterea toleranței la suferință 15

CAPITOLUL 2 - Aptitudini avansate de creștere a toleranței la suferință: îmbunătățeste clipa prezentă 41

CAPITOLUL 3 - Aptitudini fundamentale de cultivare a prezentei conștiente 73

CAPITOLUL 4 - Aptitudini avansate pentru practicarea prezentei conștiente 95

CAPITOLUL 5 - Aprofundarea prezentei conștiente 127

CAPITOLUL 6 - Aptitudini fundamentale de gestionare a emoțiilor 135

CAPITOLUL 7 - Aptitudini avansate de gestionare a emoțiilor 173

CAPITOLUL 8 - Aptitudini fundamentale pentru eficiența interpersonală 195

CAPITOLUL 9 - Aptitudini avansate pentru eficiența interpersonală 211

CAPITOLUL 10 - Îngemănarea aptitudinilor 235

Bibliografie 238

Reviews

Nu exista comentarii pentru acest produs.