

Reconstructia. Cum sa-ti refaci viata dupa divort sau despartire



Fiind considerata in repetate randuri cea mai buna carte pentru cei aflati intr-un divort sau la capatul unei relatii importante din viata lor, a cunoscut numeroase reeditari, a fost tradusa in mai mult de 10 limbi si s-a vandut in peste un milion de exemplare in decursul timpului.

Rating: Nu a fost evaluat inca

Pret:

Pret catalog: 49,00 lei

Pret cu reducere: 46,67 lei

Pretul de vanzare: 49,00 lei

[Pune o intrebare despre aceasta carte](#)

Descriere

CARTE RECOMANDATA DE:



Reconstructia. Cum sa-ti refaci viata dupa divort sau despartire este cartea de care ai nevoie pentru a-ti reincepe viata atunci cand simti ca tot ce-ai construit pana atunci se naruie in jurul tau. Fiind considerata in repetate randuri cea mai buna carte pentru cei aflati intr-un divort sau la capatul unei relatii importante din viata lor, a cunoscut numeroase reeditari, a fost tradusa in mai mult de 10 limbi si s-a vandut in peste un milion de exemplare in decursul timpului.

Modelul Reconstructiei dupa divort in 19 pasi al lui Bruce Fisher este rezultatul a peste 20 de ani de cercetari si evaluari si a integrat feedbackul unui numar urias de participanti la seminarele organizate de autor pentru cei divortati. El reprezinta cea mai bine documentata strategie disponibila in prezent, ajutand oamenii din intreaga lume sa depaseasca dificultatile acestei etape conflictuale de viata. In acelasi timp, urmand acest model, parintii reusesc sa-si ajute la randul lor copiii, invatand sa construiasca in timp relatii sanatoase cu acestia si cu noi parteneri de viata.

Prezentand in mod simbolic procesul reconstructiei ca pe un urcus anevoios pe muntele vietii, volumul de fata va ofera instrumentele necesare pentru a incheia ascensiunea si a ajunge in varf, acolo unde privelistea si sentimentul reusitei ne rasplatesc toate eforturile. Aceste instrumente va vor ajuta:

- sa depasiti furtunile emotionale ce insotesc despartirea si sa gestionati sentimentele ce apar pe traseul reconstructiei: negarea, furia, frica, singuratatea, suferinta;
- sa va intelegeti mai bine pe dvs. si pe partenerul de viata, raspunzandu-va la intrebarile obsedante „de ce m-a parasit?”, „cum am ajuns aici?”, „de ce a esuat casnicia mea?”, „merit sa fii iubit(a)?” si altele;
- sa va redobanditi increderea in sine si in ceilalti;
- sa va construiti autonomia si integritatea personala, obtinand astfel capacitatea de a face cele mai bune alegeri in viitor.

*

„Dupa divort urmeaza un proces de adaptare – cu un inceput, un sfarsit si pasi specifici de invatare pe parcurs. Cand simti o durere, esti nerabdator sa afli cum te poti vindeca. Daca esti precum cei mai multi dintre noi, probabil ca ai deja cateva tipare distructive de comportament de ceva timp – poate chiar din copilarie. Schimbarea este dificila. Cat timp ai fost angrenat intr-o relatie de iubire, poate ca te-ai simtit suficient de bine sa nu simti nevoia de schimbare. Dar acum a aparut suferinta. Ce este de facut? Ei bine, poti folosi suferinta ca motivatie pentru a invata si a creste. Nu este usor. Dar poti.”

„Spaimile prin care treci la inceputul separarii sunt ca un viscol. Unde sa te ascunzi? Cum sa-ti gasesti drumul? Preferi sa nu urci muntele, caci pana si aici, la baza lui, te simti coplezit(a). Cum sa ajungi sus, cand esti convins(a) ca poteca va deveni mai intunecoasa, mai amenintatoare, mai infricosatoare? Vrei sa te ascunzi, sa gasesti bratele cuiva in care sa te adapostesti si sa fugi de furtuna inspaimantatoare. [...] Cum faci fata temerilor tale? Ce faci cand descoperi spaimile care te-au paralizat? Poti gasi curajul de a le infrunta, ca sa fii gata sa urci muntele?”

Bruce Fisher
Robert Alberti

Cuprins

Mul?umiri	11
Cuvant?inainte	12
Introducere la Editia a IV?a	15
1. Caramizile reconstructiei	23
2. Negarea	
„Nu pot sa cred ca mi se intampla mie!”	55
3. Teama	
„Mi?e tare teama!”	71
4. Adaptarea	
„Dar a functionat cand eram copil!”	83
5. Singuratatea	
„Niciodata nu m?am simtit mai singur(a)”	103
6. Prietenia	
„Unde au disparut cu totii?”	111
7. Vinovatie / Respingere	

Cel care paraseste: 1; Cel parasit: 0	123
8. Suferinta „Am acest sentiment cumplit ca am pierdut ceva”	143
9. Furia „Naiba sa?! Ia de ticalos!”	163
10. Renuntarea Desprinderea este dificil de realizat	187
11. Autoaprecierea „Poate ca totusi nu sunt un om chiar asa de rau!”	197
12. Tranzitia „Ma trezesc si dau la o parte resturile”	211
13. Sinceritatea „Ma ascundeam sub o masca”	235
14. Iubirea „M?ar putea iubi cineva cu adevarat?”	249
15. Increderea „Rana mea de iubire incepe sa se vindece”	265
16. Relationarea „Cultivarea relatiilor ma ajuta la reconstructie”	281
17. Sexualitatea „Ma intereseaza, dar imi este teama!”	303
18. Celibatul „Vrei sa spui ca este in ordine?”	325
19. Finalitatea „Acum am scopuri pentru viitor”	335
20. Libertatea De la crisalida la fluture	345
ANEXA A: Copiii sunt mai puternici decat crezi	357
Procesul caramizilor reconstructiei pentru copii – Bruce Fisher si Robert Stewart	357
ANEXA B: Separarea pentru vindecare	369
O alternativa a divortului – Bruce Fisher	369
ANEXA C: Contract pentru separarea pentru vindecare	389
ANEXA D: Caramizile reconstructiei pentru vaduvi	399
Resurse	417

Reviews

Nu exista comentarii pentru acest produs.

