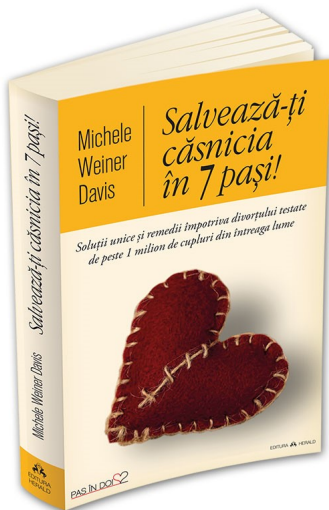


## Salveaza-ti casnicia in 7 pasi! Solutii unice si remedii impotriva divortului testate de peste 1 milion de cupluri din intreaga lume



Cu o orientare cognitiv-comportamentală, Michele Weiner Davis ne oferă un ghid plin de încredere și speranță pentru salvarea căsniciei și pentru a construi relații mai puternice și mai pline de iubire. Într-un stil realist, fără artificii psihologice, autoarea ne propune un program în șapte pași îndreptat către soluții pentru a rezolva problemele căsniciei care, atunci când sunt lăsate nerezolvate, pot să distrugă relația și să ducă la divorț. Folosind anecdote cu talc, precum și studii de caz elaborate, Michele Weiner Davis ilustrează metode practice pentru a-i ajuta pe partenerii dintr-o căsnicie să: - evite „capcana divorțului” - identifice care sunt obiectivele specifice pentru a-și salva căsnicia - găsească cele mai eficiente căi de a relaționa - devină experți în a face lucruri care dau rezultate - depășească infidelitatea, obsesia față de Internet, depresia, problemele sexuale și criza vârstei de mijloc - repună căsnicia pe linia de plutire și să o mențină cel puțin astfel.

Rating: Nu a fost evaluat încă

**Pret:**

Pret catalog: 49,00 lei

Pret cu reducere: 46,67 lei

Pretul de vânzare: 49,00 lei

[Pune o întrebare despre această carte](#)

Descriere

Cu o orientare cognitiv-comportamentală, Michele Weiner Davis ne oferă un ghid plin de încredere și speranță pentru salvarea căsniciei și pentru a construi relații mai puternice și mai pline de iubire.

Într-un stil realist, fără artificii psihologice, autoarea ne propune un program în 7 pași îndreptat către soluții pentru a rezolva problemele căsniciei

care, atunci cand sunt lasate nerezolvate, pot sa distruga relatia si sa duca la divort. Folosind anecdote cu talc, precum si studii de caz elaborate, Michele Weiner Davis ilustreaza metode practice pentru a-i ajuta pe partenerii dintr-o casnicie sa:

- evite „capcana divortului”
- identifice care sunt obiectivele specifice pentru a-si salva casnicia
- gaseasca cele mai eficiente cai de a relationa
- devina experti in a face lucruri care dau rezultate
- depaseasca infidelitatea, obsesia fata de Internet, depresia, problemele sexuale si criza varstei de mijloc
- repuna casnicia pe linia de plutire si sa o mentina cel putin astfel.

\*

„Este timpul sa iti sufleci manecile si sa incepi munca asidua de salvare a casniciei tale. Chiar este o munca asidua. Desi eu iti voi oferi toate lamuirile necesare, partea dificila iti va reveni tie. Partea cea mai dificila a acestui program nu o reprezinta aptitudinile pe care ti le vei insusi – ele sunt uimitor de simple –, ci aplicarea acestora. De ce? Fiindca trairile tale legate de partenerul conjugal si de casnicia voastra au potentialul de a te determina sa spui si sa faci lucruri care te vor abate de la atingerea obiectivului tau. Indiferent de cat de puternic si cat de hotarat esti sa-ti salvezi casnicia, iti garantez ca emotiile te vor copleși din cand in cand. Te voi ajuta sa-ti gestionezi aceste emotii intense, dar, pana la urma, va fi responsabilitatea ta sa impiedici ca emotiile tale negative sa aiba o viata proprie.”

„Cauza numarului unu a divorturilor in Statele Unite o reprezinta faptul ca oamenii nu petrec destul timp impreuna. Ei isi considera casnicia si partenerul conjugal ca fiind ceva de la sine inteles. Serviciul, copiii, meciurile de fotbal, activitatile in comunitate si obligatiile de familie devin mai importante decat petrecerea timpului cu partenerul conjugal, iar casnicia ajunge sa fie ultima pe lista prioritatilor.”

„Atingerea fericirii este o misiune care iti revine tie; propria ta implinire nu poate sa depinda de o alta persoana. Daca nu te simti implinit cu propria ta viata, nu vei fi in stare sa iti dai seama daca nefericirea ta izvoraste din problemele personale sau din problemele vietii de cuplu.”

Michele Weiner Davis

Cuprins

Introducere 11

Partea I

CAPCANĂ DIVORTULUI

(1) O evadare nu tocmai grozava 21

Partea a II-a

7 PASI PENTRU SALVAREA CASNICIEI TALE

(2) Pasul 1 - Porneste la drum cu mintea unui incepator 59

(3) Pasul 2 - Asigura-te ca stii ce vrei 101

(4) Pasul 3 - Cere ceea ce vrei 113

(5) Pasul 4 - Renunta la strategiile ineficiente 119

(6) Pasul 5 - Experimenteaza si monitorizeaza-ti rezultatele 129

(7) Pasul 6 - Evalueaza-ti progresele 181

(8) Pasul 7 - Continua sa faci schimbari pozitive 199

(9) Pune totul cap la cap 211

#### Partea a III-a

##### Dileme obisnuite, solutii unice

(10) Infidelitatea 249

(11) Cum sa faci fata depresiei prin care trece partenerul tau 299

(12) Cum sa faci fata situatiei cand partenerul trece printr-o criza a varstei de mijloc 327

(13) Cum sa contracarezi declinul pasiunii 341

(14) Asteapta-te sa se intample chiar si imposibilul 381

##### Bibliografie selectiva 397

##### Despre autoare 399

#### Reviews

Nu exista comentarii pentru acest produs.