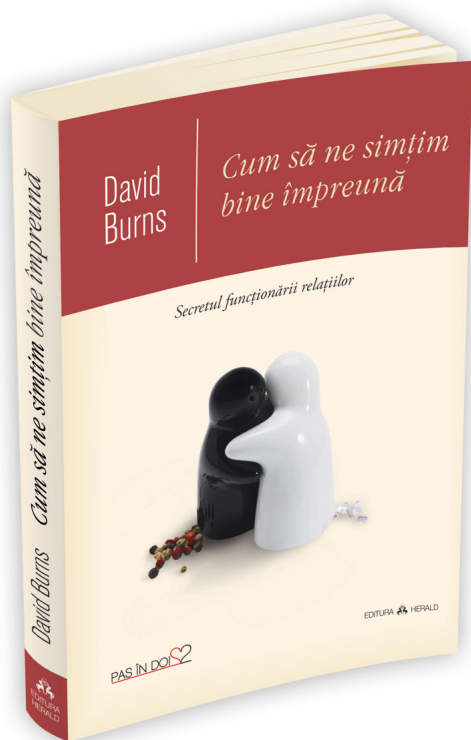


Cum sa ne simtim bine impreuna. Secretul functionarii relatiilor.



In aceasta carte - autorul introduce terapia cognitiva interpersonală - o abordare nouă - radicală - care va va ajuta sa va transformati relatiile conflictuale - cu probleme - in unele reusite.

Rating: Nu a fost evaluat inca

Pret:

Pret catalog: 39,00 lei

Pret cu reducere: 37,14 lei

Pretul de vanzare: 39,00 lei

[Pune o intrebare despre aceasta carte](#)

Descriere

Cu totii avem pe cineva cu care nu ne putem intelege: un prieten sau un coleg care se plange mereu, un sef prea critic, un vecin nesuferit, un

adolescent care se bosumfla si tranteste usile sau un partener de viata iubitor, dar care ne provoaca iritare.

In bestsellerul sau *Cum sa ne simtim bine impreuna: secretul functionarii relatiilor*, David Burns pune in aplicare terapia cognitiv-comportamentala – o forma de terapie psihologica ce nu foloseste medicamente, cu rezultate dovedite clinic si care a revolutionat tratamentul depresiei la nivel mondial. In aceasta carte, autorul introduce terapia cognitiva interpersonală, o abordare noua, radicala, care va va ajuta sa va transformati relatiile conflictuale, cu probleme, in unele reusite.

Metoda dr-ului Burns de imbunatatire a relatiilor este surprinzator de usoara si de simpla. Volumul *Cum sa ne simtim bine impreuna* se sprijina pe 25 de ani de experienta in domeniul clinic, precum si pe cercetari inovatoare efectuate observand peste 1 000 de persoane. Cartea explica intr-un mod inovator de ce ne este atat de greu sa ne intelegem intre noi. Citind-o, veti afla urmatoarele:

- Cum sa incetati sa ii invinuiti pe ceilalti si, in schimb, sa va analizati propriul comportament
- Cum sa identificati precis cauza relatiei problematice dintre dumneavoastra si o persoana cu care nu va intelegeti
- Cum sa rezolvati rapid aproape orice forma de conflict relational

*

„Terapia cognitiv-comportamentala se bazeaza pe ideea ca, atunci cand iti schimbi modul de gandire, poti schimba modul in care simti si in care te comporti. Cu alte cuvinte, daca invatam sa ii percepem pe ceilalti intr-un mod mai pozitiv si mai realist, va fi mult mai usor sa punem capat conflictelor si sa construim relatii pline de satisfactii atat in plan personal, cat si profesional.”

„ . . . o buna comunicare are nevoie de trei lucruri. In primul rand, trebuie sa fii capabil sa iti exprimi sentimentele deschis si direct. In al doilea rand, trebuie sa fii capabil sa asculti intr-un mod nedefensiv cand vorbeste partenerul tau. In al treilea rand, trebuie sa iti tratezi partenerul cu respect, chiar daca te simti furios sau frustrat.”

„Unul dintre cele mai interesante lucruri cu privire la teoria cognitiva este ideea ca furia si conflictele interpersonale rezulta, in cele din urma, dintr-o amagire mintala. Cu alte cuvinte, atunci cand te certi cu cineva, iti spui in sinea ta lucruri care nu sunt complet adevarate. Totusi, nu observi ca te pacalesti pe tine insuti, pentru ca gandurile distorsionate actioneaza drept profetii ce se autoimplinesc, astfel ca par complet valide. De exemplu, daca iti spui ca cel care te enerveaza este un ticalos, il vei trata ca atare. Drept rezultat, el se va infuria si va incepe sa se comporte ca un ticalos. Apoi iti vei spune ca ai avut dreptate inca de la bun inceput si ca celalalt este cu adevarat un ticalos.”

David

Burns,

Cum sa ne simtim bine

impreuna

Cuprins

Mulumiri	7
Introducere	9

Partea intai

De ce nu ne putem intelege cu totii?

1. Ce spun expertii?	13
2. Partea intunecata a firii umane	29
3. De ce in secret iubim sa uram	36
4. Trei idei care iti pot schimba viata	45

Partea a doua

Diagnosticarea relatiei tale

5. Cat de satisfacatoare este relatia ta? Testul Satisfactiei in Relatii	55
6. Ce iti doresti cu adevarat?	62
7. Pretul intimitatii	65
8. Jurnalul relatiei	81
9. Comunicare buna versus Comunicare proasta	86
10. Cum ii controlam pe ceilalti	97
11. Trei cupluri cu probleme	103

Partea a treia

Cum sa dezvolti relatii de iubire cu oamenii la care tii

12. Cele Cinci Secrete ale Comunicarii Eficiente	111
13. Tehnica Dezarmarii	116
14. Empatia Gandurilor si Empatia Sentimentelor	131
15. Investigatie: „Am inteles bine?”	145
16. Afirmatii de tipul „Simt”	151

17. Alinarea: Relatii „Eu-Ceva” versus Relatii „Eu-Tu” 157
18. Punem totul cap la cap: solutii pentru problemele obisnuite din relatii 167

Partea a patra

Cum sa faci cele cinci secrete sa lucreze in favoarea ta

19. Cum sa stapanesti cele Cinci Secrete 195
20. Folosirea celor Cinci Secrete in timp real: Exerciitiul Intimitatii 198
21. Stapanirea Intimitatii in Cuplu: Exerciitiul de Un Minut 204

Partea a cincea

Capcane comune si cum sa le eviti

22. „Ajutor! Cele Cinci Secrete nu au functionat!” 211
23. Ajutarea si Rezolvarea Problemelor 222
24. Cum iti ascunzi capul in nisip: Fobia de Conflict si Fobia de Furie 228
25. Cum iti ceri scuze: „Nu pot spune doar Imi pare rau?” 237
26. Supunerea: „Trebuie sa iti fac pe plac” 241
27. Impotrivirea: „De ce ar trebui sa fac eu toata treaba?” 252

Partea a sasea

Tehnici avansate

28. Schimbarea focalizarii:
Este vreun elefant in camera? 257
29. Redefinirea Pozitiva: Deschiderea usii spre Intimitate si Succes 264
30. Empatia Alegerilor Multiple: cum sa vorbești cu cineva care refuza sa iti vorbeasca 272
Anexa: Kitul Intimitatii 277

Reviews

Nu exista comentarii pentru acest produs.