

Link do produktu: <https://papirus24.pl/jak-zbudowac-poczucie-wlasnej-wartosci-dorota-gromnicka-samo-sedno-p-12750.html>



Jak zbudować poczucie własnej wartości? Dorota Gromnicka. Samo Sedno

Cena	33,40 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	24 godziny
Kod EAN	9788377882764

Opis produktu

Czujesz się ze sobą źle, ograniczają cię własne lęki? Stale próbujesz zadowolić innych i jesteś przekonany, że nie zasługujesz na awans, szczęście, pomoc? Sięgnij po tę książkę! **Zawarte w niej rady doświadczonego terapeuty pokażą ci, jak skutecznie zbudować poczucie własnej wartości!**

Dlaczego poradnik trafia w Samo Sedno?

- uczy, jak rozpoznać u siebie objawy niskiej samooceny i odróżnić je od innych stanów
- zawiera propozycję osobistego warsztatu, który pozwoli ci krok po kroku odbudować poczucie własnej wartości
- prezentuje konkretne narzędzia, techniki i ćwiczenia pomocne w akceptacji siebie, asertywnej odmowie i dokonywaniu wyborów w zgodzie ze sobą
- przedstawia historie osób, którym udało się odzyskać szacunek do siebie i uwierzyć we własne możliwości

O autorce:

Dorota Gromnicka - psycholog i doświadczona psychoterapeutka. Studiowała na UKSW w Warszawie, Uniwersytecie La Sapienza w Rzymie oraz UJ w Krakowie. Ukończyła Szkołę Psychoterapii w podejściu integracyjnym. Prowadzi psychoterapię indywidualną oraz grupową. Jest autorką wydanego w serii Samo Sedno poradnika *Depresja. Jak pomóc sobie i bliskim*.

ISBN: 978-83-7788-276-4

Rok wydania: 2013

Strony: 244

Format: 15 x 21 cm