

Link do produktu: <https://papirus24.pl/zakupoholizm-jak-samodzielnie-uwolnic-sie-od-przymusu-kupowania-katarzyna-kucewicz-samo-sedno-p-12756.html>



Zakupoholizm. Jak samodzielnie uwolnić się od przymusu kupowania? Katarzyna Kućwicz. Samo Sedno

Cena	32,20 zł
Cena poprzednia	40,14 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	24 godziny
Kod EAN	9788377886519

Opis produktu

- Zakupy są dla Ciebie lekiem na stres?
- Zdarza Ci się kupować rzeczy, których nie potrzebujesz lub na które Cię nie stać?
- Często masz wyrzuty sumienia z powodu zrobionych zakupów?

Jeśli tak, prawdopodobnie jesteś zakupoholiczką/zakupoholikiem.
Jednak **od nałogu kupowania można się uwolnić!**

W Polsce z uzależnieniem od zakupów boryka się ok. 2 mln ludzi. Nałóg kompulsywnego kupowania dotyczy zarówno kobiet (80%), jak i mężczyzn. Częściej mieszkańców dużych miast, osób z wyższym wykształceniem i zamożnych.

Zakupoholizm to pierwsza na polskim rynku książka dotycząca kompulsywnych zakupów, która zawiera **autorski program pracy z własnymi przekonaniami** oraz szczegółowy test pozwalający ocenić stopień uzależnienia od zakupów. Poradnik skonstruowany jest tak, jak przebiegałby warsztat samokontroli podczas indywidualnej terapii z psychologiem. W drodze ku wolności od przymusu kupowania towarzyszy Katarzyna Kućwicz, doświadczona psycholożka i psychoterapeutka, która wskazuje, jak poradzić sobie z głodem zakupowym, i pomaga w podjęciu dobrej decyzji: **kupić czy nie kupić?**

Katarzyna Kućwicz - psycholożka, psychoterapeutka, ekspertka w programie „Rozmowy w Toku” oraz audycjach radiowych i programach telewizyjnych. Prowadzi terapię uzależnień behawioralnych, szczególnie zakupoholizmu. Autorka licznych artykułów na temat kompulsywnych zakupów.

ISBN: 978-83-7788-651-9
Rok wydania: 2016
Strony: 248
Format: 14,8 x 21 cm