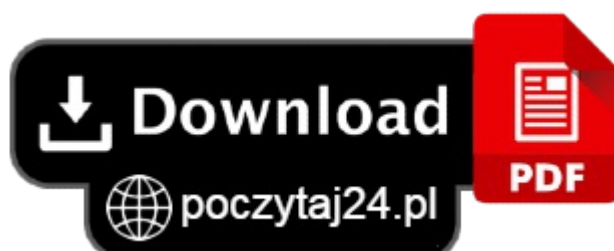


Glenn R. Schiraldi

Siła rezyliencji. Jak poradzić sobie ze stresem, traumą i przeciwnościami losu?

Pobieranie Książek, Ebook - Pdf, Doc, Mobi, Epub



Czy zastanawiasz się czasami, dlaczego niektórzy z nas bez problemu przechodzą przez życiowe burze, a inni upadają i nie potrafią się podnieść? Dlaczego pewni ludzie radzą sobie z przeciwnościami losu, a inni nie są w stanie stawić im czoła?

Kluczem jest rezyliencja, czyli umiejętność radzenia sobie z trudnymi sytuacjami i bolesnymi doświadczeniami. To siła ciała, umysłu i charakteru, która pozwala właściwie reagować na przeciwności losu i napotykaną wyzwanie. Nie da się uniknąć prób, na jakie wystawia nas los. To, jak na nie reagujemy, wynika ze świadomości rozwijanej rezyliencji, która stanowi podstawę zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia. Jak więc wykształcić tę umiejętność?

W książce przedstawiono najważniejsze metody, które pomogą Ci podnieść się po porażce. Przekonasz się, jak pielęgnować wewnętrzną siłę pozwalającą poradzić sobie z wyzwaniami stawianymi przez życie.

Glenn Schiraldi dostarcza narzędzi do uporania się z codziennymi kłopotami, które nękają każdego z nas, a także z poważniejszymi problemami, które są przyczyną lęku i stresu oraz mogą zagrażać życiu. Dzięki licznym ćwiczeniom nauczysz się kierować emocjami, zarówno przyjemnymi, jak i przykrymi, oraz poprawiać swoje samopoczucie. Dowiesz się także, jak dbać o zdrowie psychiczne i poradzić sobie z lękiem, depresją lub uzależnieniem. Co najważniejsze, zdobędziesz realne umiejętności pozwalające rozwijać się bez względu na to, jakie klody życie rzuca Ci pod nogi.

Dowiedz się, jak:

podnieść się po porażce,

radzić sobie z bolesnymi emocjami,

wzmocnić poczucie własnej wartości i siłę wewnętrzną,

zachować spokój w warunkach presji,

pokonywać życiowe trudności.