

Jackson MacKenzie

Odzyskaj siebie.

Życie po

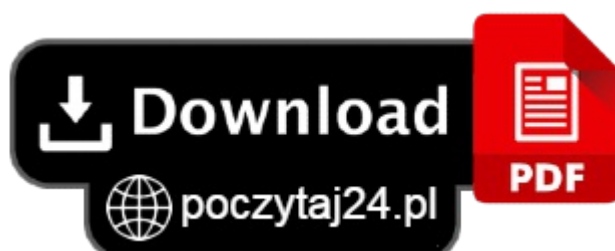
toksycznym

związku i

przemocy

emocjonalnej

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



Toksyczna relacja może się przytrafić każdemu. Początki związku z osobą o zaburzonej osobowości zwykle są piękne, jednak później nieuchronnie przychodzi katastrofa. Wyjście z takiej matni bywa skrajnie trudne i nie zawsze oznacza koniec problemów. Wiele osób po wydostaniu się ze związku z psychopatą nie potrafi pokonać traumy.

Objawy są różne, od odrętwienia lub poczucia pustki po depresję, perfekcjonizm czy nadużywanie różnych substancji. Łączy je to, że odbierają radość życia i nie pozwalają poprawnie funkcjonować. Przełamanie tej bariery, zrozumienie, co właściwie się stało, uleczenie ran swojej duszy, wreszcie ponowne otwarcie się na miłość i szczęście bywa niezwykle trudne!

Oto wyjątkowy poradnik, dzięki któremu o wiele łatwiej ozdrowiejesz po doznanej przemocy emocjonalnej ze strony psychopaty, odnajdziesz w sobie akceptację i przebaczenie dla siebie i innych, aby w końcu otworzyć się na nową, bezpieczną miłość. Zrozumiesz, na czym polega błędne koło toksycznej relacji i jak dochodzi do uzależnienia ofiary. Nauczysz się rozpoznawać objawy zespołu stresu pourazowego, dowiesz się, w jaki sposób funkcjonują ludzie o osobowości unikającej, współzależnej czy typu borderline. A przede wszystkim dostaniesz do ręki narzędzia - praktyki, dzięki którym znów staniesz się wolnym człowiekiem. Jest to potężny, płynący od serca program samouzdrawienia, odnalezienia siebie i odzyskania swojego życia!

W tej książce:

praktyki mindfulness, introspekcji oraz przydatne ćwiczenia radzenie sobie z zespołem stresu pourazowego, ze współzależnością i z toksycznym wstydem identyfikowanie swojego ochronnego ja odkrywanie swojego rdzennego ja ponowne, bezpieczne otwarcie się na miłość Odzyskaj wolność. Odzyskaj siebie. Dokonaj zmiany!

