

Link do produktu: <https://www.xn--mocwsaboci-e0b71a.pl/klamstwa-ktorymi-zyjemy-jak-zmierzyc-sie-z-prawda-zaakceptowac-siebie-i-zmienic-swoje-zycie-jon-frederickson-p-604.html>



Kłamstwa, którymi żyjemy. Jak zmierzyć się z prawdą, zaakceptować siebie i zmienić swoje życie - Jon Frederickson

Cena **39,90 zł**

Opis produktu

Czy do gabinetu psychoterapeuty zaglądamy dlatego, że dojrzeliliśmy do głębokiej zmiany, czy raczej pragniemy, by osoba postronna utwierdziła nas w kłamstwach, którymi karmimy się od lat?

Rzeczywistość o wiele za często nas rozczarowuje, natomiast nasze fantazje mają uwodzicielską moc. Obiecują nieskończone szczęście i spełnienie. Podczas terapii opłakujemy śmierć tych pięknych marzeń. To boli. Czy godzimy się z tym bólem, czy też próbujemy go zagłuszyć – nie ominą nas konsekwencje ignorowania prawdziwych emocji w naszym życiu. Dzięki terapii możemy zmierzyć się z uczuciami, których dotąd unikaliśmy. Dopiero wtedy przestaniemy żyć w świecie, który nie istnieje.

fragment książki

W skrócie:

- bestseller,
- znany amerykański terapeuta demaskuje kłamstwa, które rządzą nami i naszym życiem,
- zapis wielu sesji terapeutycznych – mechanizmy zakłamywania rzeczywistości ukazane na konkretnych przykładach,
- konfrontuje czytelników z prawdą o nich samych,
- idealna pozycja dla osób chcących lepiej poznać i zrozumieć siebie.

Książka Jona Fredericksona nie tylko nauczy nas dostrzegać złudzenia i iluzje naszej codzienności, lecz także dostarczy wskazówek, jak zmierzyć się z prawdą o samym sobie i uczynić swoje życie lepszym.