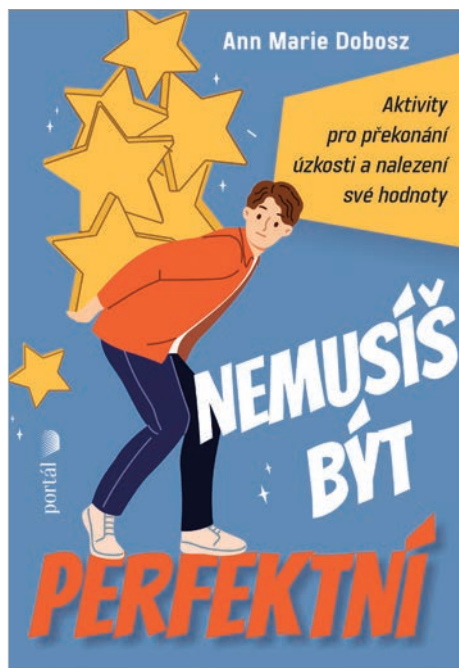


Ann Marie Dobosz

Nemusíš být perfektní

Aktivity pro překonání úzkosti a nalezení své hodnoty

Překlad Petra Diestlerová



978-80-262-2263-7, brož., 192 s., 349 Kč

Naše společnost je nastavená na až nemožně vysoký tlak na výkony. A pokud „selžeme“ – ano, uvozovky jsou na místě –, můžeme se stát svými vlastními nelítostnými kritiky. Ačkoli je perfekcionismus mnohdy spojován s dokonalostí a máme pocit, že když nejsme perfektní, nestojíme za nic, není to úplně zdravý přístup. Nezdravý perfekcionismus může vycházet z nízkého pocitu vlastní hodnoty, úzkostí a sebedestruktivního chování, a co více! Může sebepoškozování i podpořit nebo vyvolat. Tato kniha, která vychází z technik kognitivně-behaviorální terapie, pomáhá podpořit tvoje sebevědomí a nabízí také cvičení mindfulness, která vedou k vědomému prožívání každé chvíle. Díky nim se zbavíš negativních důsledků perfekcionismu a vytvoříš si nové, zdravé dovednosti, které podpoří tvou sebejistotu.

Pro mládež od 12 let.



KDYŽ SI NEVÍŠ RADY:

Nemusíš si ubližovat

Tohle zvládnou!



Ann Marie Dobosz

je psychoterapeutka se soukromou praxí v San Francisku. Specializuje se na pomoc lidem, kteří se potýkají s perfekcionismem.

Knižní rádci pro rodiče a mládež

