

## Trauma: 8 strategii de vindecare



In aceasta carte - reputata autoare si specialista Babette Rothschild prezinta opt strategii pe care le puteti folosi impreuna cu orice alta carte sau program de recuperare - pentru a va potentia vindecarea traumelor.

Rating: Nu a fost evaluat inca

**Pret:**

Pret catalog: 31,00 lei

Pret cu reducere: 29,52 lei

Pretul de vanzare: 31,00 lei

[Pune o intrebare despre aceasta carte](#)

### Descriere

Recuperarea posttraumatica este un proces dificil si rareori ordonat, liniar. Exista numerosi psihoterapeuti si multe programe de tratament sustinute de autori si de profesionistii din domeniu. Prin urmare, este posibil sa va simtiti coplestiti de informatii contradictorii si nesiguri daca sa va gestionati propria vindecare cu sau fara ajutorul unui psihoterapeut.

In aceasta carte, reputata autoare si specialista Babette Rothschild prezinta opt strategii pe care le puteti folosi impreuna cu orice alta carte sau program de recuperare, pentru a va potentia vindecarea traumelor:

- Folositi tehnicile de mindfulness pentru a identifica ce anume va ajuta si ce nu va ajuta in cadrul recuperarii.
- Constientizati faptul ca ati supravietuit traumei.
- Stabiliti daca doriti sau aveti nevoie sa va amintiti trauma.

- Stopati flashbackurile.
- Iertati-va limitarile si impartasiti rusinea simtita.
- Gasiti-va propriul ritm de recuperare.
- Folositi miscarea si exercitiile fizice pentru a va potentia recuperarea.
- Usurati-va situatia ajutându-i pe altii.

„Faptul ca existati in momentul prezent este dovada faptului ca ati supravietuit ?i ati ajuns aici. Indiferent care a fost trauma cu care ati avut de-a face, ati supravietuit. Din acest motiv, cred ca cel mai bine este sa se inceapa procesul de recuperare cu epilogul – cu alte cuvinte, cu faptul ca ati supravietuit.”

„Cine nu ar vrea sa accelereze pe drumul vindecarii traumei? Este groaznic sa suferi. Dar atunci când va simtiti paralizati in fata obiectivului prea dificil si prea indepartat sau atunci când incercati sa grabiti acest proces, rezultatul nerabdarii poate fi o stare de frustrare si deprimare. Poate ca vi se pare prea lent sa abordati o singura «pasare» odata, iar pasii pe care ii puteti parcurge vi se par prea mici. Cu toate astea, daca reduceti fiecare sarcina la dimensiuni rezonabile, aveti mai multe sanse de succes.”

„Uneori, un prieten binevoitor sau un psihoterapeut profesionist va considera ca o trauma din trecut reprezinta intotdeauna o problema care trebuie rezolvata; dar nu este cazul. Trebuie sa va orientati spre trecut doar atunci când aveti ceva de câstigat pentru momentul prezent sau viitor. Si, asa cum multora le este greu sa creada, uneori trauma poate sa se rezolve de la sine.”

„Alocarea responsabilitatii poate fi o chestiune extrem de delicata. Unii oameni iau asupra lor si ce nu le apartine; altii se sustrag de la tot si toate. Cu toate acestea, este foarte important sa se gaseasca echilibrul just. In primul rand, este sanatos pentru toata lumea. In al doilea rand, va poate ajuta sa va protejati mai bine in viitor pe voi insiva sau pe cei dragi voua.”

Babette Rothschild,  
Trauma: 8 strategii de vindecare

## Cuprins

<i>Prefata: Bunul-simt si recuperarea posttraumatica.....</i>	<i>9</i>
<i>Mulumiri.....</i>	<i>13</i>
<i>Introducere.....</i>	<i>15</i>
Strategia 1. Stabiliti-va parcursul cu mindfulness.....	22
Strategia 2. Sa incepem cu epilogul... Ati reusit!.....	47
Strategia 3. Reamintirea nu este obligatorie.....	63
Strategia 4. Opriti flashbackurile.....	86
Strategia 5. Impacati iertarea de sine cu rusinea.....	104
Impartasiti sentimentul de rusine.....	121
Strategia 6. Pasi mici pentru progrese mari.....	139
Strategia 7. Puneti-va corpul in miscare.....	157
Strategia 8. Sa facem limonada.....	175
<i>Postfata: Evaluarea progresului in procesul de recuperare.....</i>	<i>192</i>
<i>Lecturi suplimentare.....</i>	<i>196</i>
<i>Precizari pentru cititorii cartilor de tipul self-help.....</i>	<i>198</i>
<i>Precizari pentru clientii din trecut, din prezent si pentru viitorii clienti ai psihoterapiei posttraumatice.....</i>	<i>201</i>
<i>Precizari pentru psihoterapeutii specializati in tratarea traumelor.....</i>	<i>204</i>

## Reviews

Nu exista comentarii pentru acest produs.

