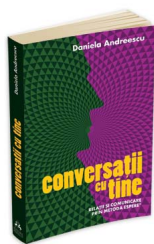


Conversatii cu tine



Cartea *Conversatii cu tine* propune un ansamblu de perspective prin intermediul caruia fiecare sa poata ajunge la propriile raspunsuri si solutii practice care favorizeaza o comunicare fluenta si sanatoasa.

Rating: Nu a fost evaluat inca

Pret:

Pret catalog: 29,00 lei

Pret cu reducere: 27,62 lei

Pretul de vanzare: 29,00 lei

[Pune o intrebare despre aceasta carte](#)

Descriere

CONVERSATII CU TINE

Relatii si comunicare prin Metoda ESPERE®

Repere de baza ale comunicarii relationale propuse de Metoda ESPERE®, integrate intr-o abordare mai larga a temelor vietii.

Conversatiile din propria minte si reactiile in interactiunile cu ceilalti ne construiesc realitatea. Felul in care comunicam, hranind sau devitalizand relatia pe care o avem cu noi insine si cu lumea determina intr-un mod substantial calitatea vietii. Cartea *Conversatii cu tine* propune un ansamblu de perspective prin intermediul carora fiecare sa poata ajunge la propriile raspunsuri si solutii practice care favorizeaza o comunicare fluenta si sanatoasa.

Expunerea structurata si succinta a reperelor de baza ale comunicarii propuse de Metoda ESPERE® - elaborata de psihosociologul Jacques Salomé - este integrata intr-o abordare mai larga a marilor teme ale relatiilor si vietii. Fara dorinta de a convinge sau pretentia de a oferi un panaceu pentru toate dificultatile in comunicare, viata si relatii, autoarea *Conversatiilor* ofera cititorului un posibil ghid in calatoria catre mai multa vitalitate, pozitivitate si, in ultima instanta, implinire a unei vietii pline de sens.

„Chiar daca este scrisa de o profesionista in domeniul dezvoltarii personale, cartea nu este nicidecum pur tehnica sau formalista. Nu arata nici ca un «program in 3 pasi» de atingere a fericirii si armoniei in relatii. Conversatiile constituie un ghid discret, competent si prietenos, care ne insoteste pe drumul descoperirii de sine si cu ajutorul caruia putem invata sa ne ascultam, sa imbunatatim comunicarea si sa construim relatii mai armonioase cu noi insine si cu ceilalti.” - Silviu Ionita, psiholog

CUPRINS

Cuvant inainte

Introducere

I. CONVERSATII CU TINE

II. ENERGIA COMUNICARII, VIATA RELATIILOR.

Repere de baza ale Metodei ESPERE

1. Energie Specifica Pentru o Ecologie Relationala Esentiala (ESPERE)

1.1. Universul relatiilor - locul meu in universul relatiilor, directii exterioare, dimensiuni interioare

1.2. Comunicarea intr-o relatie - principii de baza, sistemul anti-relational

1.3. Gestionarea relatiilor - reguli de „igiena” relationala, ascultarea eficienta, instrumente relationale, concepte structurante, dinamici, demersuri, atitudini, gestionarea mesajelor

1.4. Curajul de a actiona constient - iesirea din sistemul anti-relational si trecerea la o comunicare constienta, relatia cu sine, nevoi relationale, gestionarea emotiilor, pierderi si separari

1.5. Depasirea dificultatilor - universul dorintelor, frica, blocaj, conflict, autosabotori

1.6. Repere pentru a ma redefini in comunicare si in relatii - relatia cu sine, limbajul corpului, sensul bolilor, relatiile cu partenerul, cu parintii si copiii, relatia profesionala, relatia cu Pamantul, cu spiritualitatea

2. Amplificarea energiei pentru viata 2.1. Demersuri simbolice

2.2. Recuperarea si cresterea energiei - schimbare personala, iubire, respect, responsabilizare, gestionarea energiei, a face, a fi, a deveni

III. CONVERSATIA CU VIATA

Reviews

Nu exista comentarii pentru acest produs.