

Doctore, ma doare viata!

Doctore, ma doare viata!





Volumul ofera o lectie substantiala de psihologie - dar o face pe un ton degajat - prietenos - iar explicatiile sale sunt pe intelesul cititorului care doreste sa isi inteleaga propria minte - sa se cunoasca mai bine pe sine insusi. Conceputa ca un ansamblu de teme in care sunt abordate diverse probleme de viata sau relationale - cartea este o calauza in explorarea propriei lumi interioare - cea mai fascinanta dintre destinatii.

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

In volumul de fata, Mirela Pop, medic si psihoterapeut de orientare cognitiv-comportamentala, ne ofera o lectie substantiala de psihologie, dar o face pe un ton degajat, prietenos, iar explicatiile sale sunt pe intelesul cititorului care doreste sa isi inteleaga propria minte, sa se cunoasca mai bine pe sine insusi. Conceputa ca un ansamblu de teme in care sunt abordate diverse probleme de viata sau relationale, cartea este o calauza in explorarea propriei lumi interioare, cea mai fascinanta dintre destinatii.

Insotiti de putin umor si de multa sinceritate, inarmati cu dorinta de a afla adevarul despre propria minte, avem ocazia de a privi in fata modurile ingenioase in care adesea ne autosabotam: dorim sa ne vindecam de depresie ori anxietate, dar ne impunem standarde foarte inalte si permitem gandurilor sa proiecteze scenarii terifiante; dorim sa avem un copil mai independent, dar insistam sa ii controlam toate aspectele vietii; tanjim dupa libertate, dar ne construim restrictii mentale in care ne incarcem emotiile; ne frustreaza obstacolele pe care destinul ni le pune in cale, dar nu intelegem ca mintea noastra este cea care ni le-a asezat in drum; incercam sa renuntam la comportamentele care ne prejudiciaza, dar sabotam schimbarea.

Sugestiile propuse de Mirela Pop in vederea imbunatatirii vietii personale si interrelationale nu sunt foarte usor de integrat intr-un tipar comportamental deja existent, consolidat in ani sau zeci de ani, dar, pe de alta parte, sunt instrumente valoroase de care ne putem folosi pentru obtinerea mult doritului echilibru emotional.

Ioana Socolescu

Reviews

Nu exista comentarii pentru acest produs.