

Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ FOCUSING

ΤΟΠΟΣ

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ

Μετάφραση - Επιστημονική επιμέλεια: Αγάθη Λακιώτη
Επιμέλεια - Διόρθωση: Όλγα Παπακώστα
Εξώφυλλο - Σελιδοποίηση: Μαρίνα Μπίτσικα

Τίτλος πρωτοτύπου: © Copyright 1996 by Ann Weiser Cornell,
New Harbinger Publications Inc, 5674 Shattuck Avenue,
Oakland, California, 94609 USA

© 2023 Εκδόσεις Τόπος

για την ελληνική γλώσσα σε όλο τον κόσμο

[Οι εκδόσεις Τόπος είναι εμπορικό σήμα της ΜΟΤΙΒΟ ΕΚΔΟΤΙΚΗ Α.Ε.]

ISBN: 978-960-499-472-4

Η πνευματική ιδιοκτησία αποκτάται χωρίς καμία διατύπωση και χωρίς την ανάγκη ρήτρας απαγορευτικής των προσβολών της. Κατά το Ν. 2387/20 (όπως έχει τροποποιηθεί με το Ν. 2121/93 και ισχύει σήμερα) και κατά τη Διεθνή Σύμβαση της Βέρνης (που έχει κυρωθεί με το Ν. 100/1975) απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αποθήκευση σε κάποιο σύστημα διάσωσης και γενικά η αναπαραγωγή του παρόντος έργου με οποιονδήποτε τρόπο ή μορφή, τμηματικά ή περιληπτικά, στο πρωτότυπο ή σε μετάφραση ή άλλη διασκευή, χωρίς γραπτή άδεια του εκδότη.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΤΟΠΟΣ

Μεθώνης 71Α, 10683, Αθήνα

Τηλ.: +30 210 8222835 | info@motibo.com

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ: Ζωσιμάδων 6, 10683, Αθήνα

Τηλ.: +30 210 3221580 | bookstore@motibo.com

www.toposbooks.gr

ANN WEISER CORNELL

Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ FOCUSING

Πρακτικός οδηγός
συναισθηματικής αυτοθεραπείας

Μετάφραση - Επιστημονική επιμέλεια
Αγάθη Λακιώτη



Περιεχόμενα



Πρόλογος της συγγραφέως για την ελληνική έκδοση	9
Εισαγωγή στην ελληνική έκδοση	11
Πρόλογος	17
1. Τι είναι το Focusing;	21
2. Μια διαδικασία Focusing	35
3. Κάνοντας Focusing με ασφάλεια και εμπιστοσύνη	41
4. Ας ξεκινήσουμε τη διαδικασία του Focusing	55
5. Πηγαίνοντας βαθύτερα στη διαδικασία του Focusing	69
6. Λαμβάνοντας τα δώρα	83
7. Συγκεκριμένες χρήσεις του Focusing	89
8. Αντιμέτωπιση προβλημάτων	107
9. Κάνοντας Focusing με έναν φίλο	127
10. Ειδικά για θεραπευτές	143
11. Αν είστε σε θεραπεία	165
Πηγές	173

