

ANN WEISER CORNELL

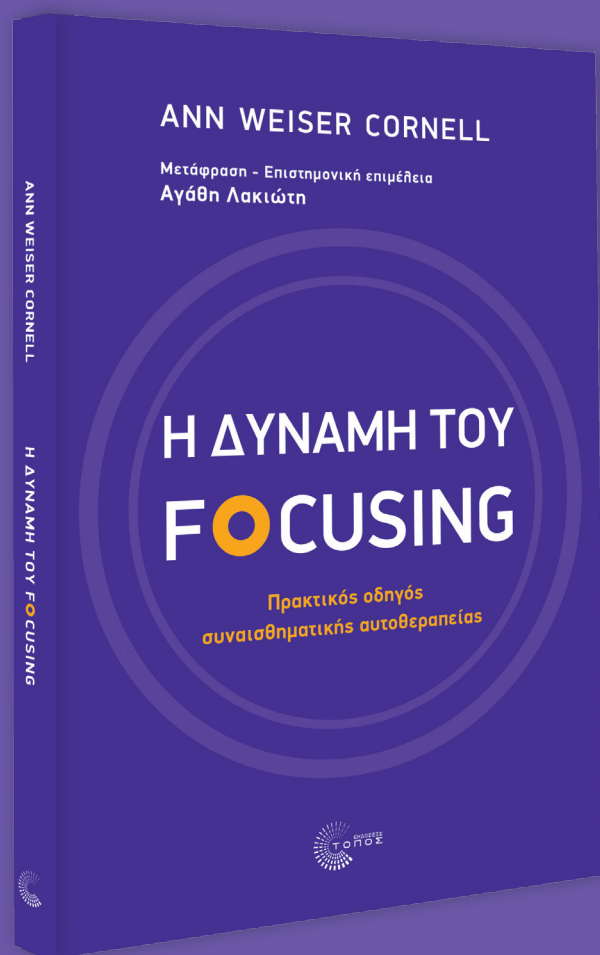
Μετάφραση - Επιστημονική επιμέλεια
Αγάθη Λακιώτη



Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ FOCUSING

Πρακτικός οδηγός συναισθηματικής αυτοθεραπείας

Σελ.: 176 • Σχήμα: 14 x 20,5 • ISBN: 978-960-499-472-4 • Τιμή: 16,00€



Το Focusing είναι μια σωματικά προσανατολισμένη μέθοδος αυτεπίγνωσης, αλληλαγής και ανάπτυξης. Περιλαμβάνει το να αισθανόμαστε στο σώμα μας και να λαμβάνουμε τα μηνύματα που έχει να μας δώσει για τις καταστάσεις που ζούμε. Είναι μια διαδικασία που μας βοηθά να κατανοούμε βαθύτερα τον εαυτό μας και τα συναισθήματά μας, να επιλύουμε δημιουργικά τα προβλήματα που αντιμετωπίζουμε, και να κάνουμε θετικές αλλαγές στη ζωή μας.

Το βιβλίο αυτό, με απλό και άμεσο τρόπο, απευθύνεται σε όλους όσους ενδιαφέρονται να ξεκινήσουν ή να συνεχίσουν ένα ταξίδι αυτογνωσίας και συναισθηματικής θεραπείας. Μπορεί να βοηθήσει ουσιαστικά όσους εμπλέκονται στη θεραπευτική διαδικασία – είτε στον ρόλο του θεραπευτή είτε στον ρόλο του θεραπευόμενου. Όπως περιγράφει και η συγγραφέας, για τους θεραπευτές το Focusing μπορεί να είναι ένα πολύ χρήσιμο εργαλείο που ενισχύει σημαντικά τη δουλειά τους. Ενώ για τους θεραπευόμενους μπορεί να κάνει τη θεραπευτική διαδικασία βαθύτερη και αποτελεσματικότερη.

Το Focusing, εκτός από τη συμβουλευτική και τη θεραπεία, έχει εφαρμογή και σε τομείς όπως η υγιονομική περίθαλψη, η εκπαίδευση, το coaching, η ανατροφή των παιδιών, η λήψη αποφάσεων, η επίλυση συγκρούσεων, η δημιουργικότητα κ.ά.

*Το βιβλίο έχει μεταφραστεί στα γερμανικά, αλλανδικά, ισπανικά, εβραϊκά, ιαπωνικά, ιταλικά, πολωνικά, τσεχικά και κορεάτικα.
Best seller σε αρκετές χώρες.*

Γίνε ο θεραπευτής του εαυτού σου!

Επιπλέον στοιχεία για το βιβλίο θα βρείτε στο www.toposbooks.gr

Μοτίβο Εκδοτική – Εκδόσεις Τόπος: Μεθώνης 71Α, 10683, Αθήνα
Τηλ.: 210-8222835 • www.toposbooks.gr