

Link do produktu: <https://amadero.pl/jak-polubic-swoje-wady-p-1122.html>



Jak polubić swoje wady?

Cena	35,00 zł
Cena poprzednia	39,90 zł
Dostępność	Dostępny
Numer katalogowy	978-83-8021-036-3
Producent	WYDAWNICTWO M

Opis produktu

Normal 0 21 false false false PL X-NONE X-NONE

Często wyobrażamy sobie, że bylibyśmy szczęśliwsi, gdyby udało nam się zmienić siebie, uwolnić od złych emocji i od tego wszystkiego, czego w sobie nie lubimy. Tymczasem autorzy „Jak polubić swoje wady?” na podstawie własnych badań i obserwacji udowadniają, że prawdziwe szczęście można osiągnąć tylko wtedy, gdy zaakceptujemy swoje słabe strony i nauczymy się je wykorzystywać. Jak to zrobić? Amerykańscy psychologowie, Todd B. Kashdan i Robert Biswas-Diener, krok po kroku prowadzą Czytelników do pełnej akceptacji siebie.

Spis treści

WSTĘP

Obietnica integralności

Osiągając integralność poza szczęściem

Dwóch autorów, jedno dążenie

Czerpanie z jasnej strony ciemnej strony

ROZDZIAŁ 1

Zamiennik nosa do szczęścia

Dlaczego sposób, w jaki szukamy szczęścia, nie uczyni nas szczęśliwymi

Narastająca fala lęku

Integralność w praktyce

Podejście przyjęte w niniejszej książce

ROZDZIAŁ 2

Powstanie klasy wygodnictwa

Źródła uzależnienia od komfortu

Jak unikać tego, co wewnątrz

Uzależnienie od komfortu szkodzi naszym dzieciom

Jaką mamy alternatywę?

Święty Graal psychologii

ROZDZIAŁ 3

Co dobrego jest w złym samopoczuciu?

Dlaczego to, co złe, może być silniejsze od tego, co dobre

Skoro negatywne emocje są tak przydatne, to dlaczego tak bardzo ich nie lubimy?

Przegląd trzech budzących postrach emocji

ROZDZIAŁ 4

W jaki sposób pozytywne emocje mogą doprowadzić do upadku?

Czy przesadziliśmy z poczuciem szczęścia?

Skoro szczęście jest tak wspaniałe, to dlaczego nie przychodzi nam łatwiej?

Podręcznik taktyczny umiarkowanego nieszczęścia

ROZDZIAŁ 5

Poza obsesją uważności

Trzy bezmyślne drogi do sukcesu i dobrego samopoczucia

Bezmyślne interwencje

Zaprzeganie bezmyślności do działania

ROZDZIAŁ 6

Efekt Teddy'ego

Zrozumieć trzy aspekty efektu Teddy'ego

Ty też byłeś niegrzeczny

Tracąc panowanie nad sobą

Świat jest teatrem

Co dwóch narcyzów, to nie jeden

ROZDZIAŁ 7

Cały ten kram

Dostrzec skrzywienie optymistyczne

Skomplikowane, ale się sprawdza

Równoważenie doraźnej przyjemności z przyszłym poczuciem sensu

Równoważenie nowości i stabilności

Przeczesać wszystko gęstym grzebieniem

Poza szczęściem

Podziękowania

Przypisy

Format: 140 x 202 mm

Oprawa: miękka

Ilość stron: 300