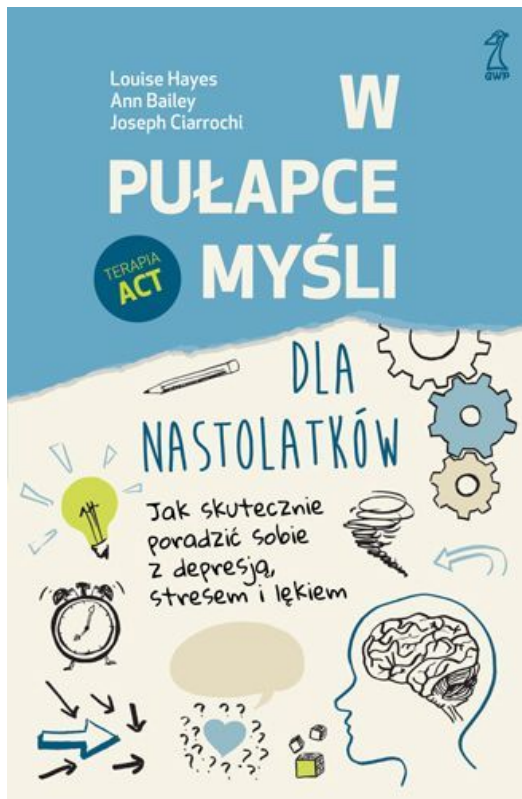


Louise Hayes, Ann Bailey, Joseph Ciarrochi

W pułapce myśli – dla nastolatków. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem o lękiem.



Nastolatki przywykły do tego, że dorośli mówią im, co mają robić i nie ma potrzeby pisać książek, w których będzie jeszcze więcej komenderowania. Ta książka ma ci pomóc w przeżywaniu życia na twój własny sposób. Sprzymierzeńcem podczas czytania i korzystania z niej będzie twoje pragnienie niezależności w życiu. Znajdziesz w niej pytania o to, na czym ci zależy i próby dotarcia do głębszej mądrości, którą nosisz w sobie. W pewnym sensie to ty musisz zdecydować, czy żyjesz własnym życiem, czy też należy ono do myśli i uczuć, które ci wpojono.

Steven C. Hayes
autor książki *W pułapce myśli*

Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2020.

Książka jest kontynuacją myśli Stevena C. Hayes'a, autora bestsellera *W pułapce myśli. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem*, ale napisana została dla nastolatków. Należy do tak zwanych poradników samopomocowych, jest pełna praktycznych porad, wskazówek i ćwiczeń do wykorzystania od zaraz przez młodych ludzi. Pomaga ćwiczyć umiejętności potrzebne do radzenia sobie z trudnymi emocjami, takimi jak: stres, brak wiary w siebie, wstyd, gniew czy lęk. Książka opiera się na założeniach terapii akceptacji i zaangażowania.

Publikację warto polecić nie tylko młodzieży, ale również rodzicom, czy też nauczycielom i terapeutom do wykorzystania w codziennej pracy.



**PORADNIA PSYCHOLOGICZNO – PEDAGOGICZNA
NR 2 W KRAKOWIE**