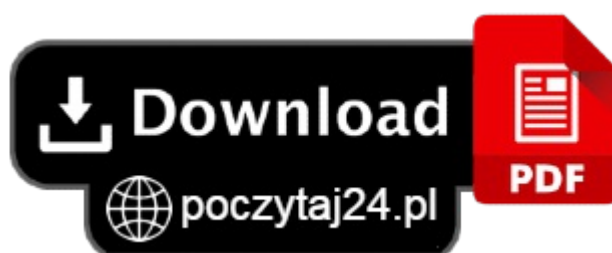


W. Robert Nay

Związek bez gniewu. Jak przerwać błędne koło kłótni, dąsów i cichych dni

Pobieranie Książek, Ebook - Pdf, Doc, Mobi, Epub



Twój związek zamienił się w pole walki? Sarkazm, drażliwość i wrogie nastawienie partnera sprawiają, że zachodzisz w głowę, co się stało z waszą bliskością i zaufaniem? Ciekawe, ile jeszcze potraficie znieść. Jeżeli gniew zatruwa twój związek, ta książka zawiera odtrutkę. W. Robert Nay proponuje ci proste i praktyczne techniki, dzięki którym skutecznie opanujesz gniew. Dowiesz się, jak gniew rodzi się w relacjach między partnerami, dlaczego możesz bezwiednie powodować negatywne reakcje i jak postępować, by trwale coś zmienić. Testy i sugestie pomagające stopniowo radzić sobie z różnymi rodzajami złości poparte są przykładami zaczerpniętymi z życia. Oparte na psychologii strategie, które znajdziesz w tej książce, są proste, lecz zaskakująco skuteczne. Wykorzystaj je dla siebie i dla osoby, którą kochasz.

Jedna z najlepszych książek na temat przezwyciężania destruktywnych wzorców komunikacji w związkach partnerskich. Praktyczne rady doktora Naya wcielane w życie krok po kroku zapewniają stabilne wsparcie osobom, które chcą uchronić przed zgubnym wpływem konfliktów swoje uczucia i zaangażowanie. Książka ta wywarła na mnie wielkie wrażenie.

Dr Pepper Schwartz, autorka *Love Between Equals*

Oto mądry i praktyczny przewodnik traktujący o jednym z najbardziej bolesnych problemów, z jakimi borykają się związki. Doktor Nay pokazuje, jak zmienić własne reakcje na gniew partnera i poczuć się lepiej z samym sobą.

Dr William J. Doherty, autor *Take Back Your Marriage*

Dr W. Robert Nay jest psychologiem klinicznym oraz wykładowcą w katedrze medycyny uniwersytetu w Georgetown. Wyszkolił tysiące specjalistów w dziedzinie zdrowia psychicznego, przygotowując ich do pracy z pacjentami, którzy w swoich związkach mają problem z opanowaniem gniewu. Jest autorem książki *Taking Charge of Anger* (Poskramianie gniewu).