



dr Simon Rego · Sarah Fader  
Przedmowa prof. Jonathan E. Alpert

# JAK PIEŁĘGNOWAĆ POCZUCIE SPOKOJU I PEWNOŚCI SIEBIE PRAKTYCZNY PORADNIK

Proste ćwiczenia oparte na terapii  
poznawczo-behawioralnej (CBT),  
dzięki którym poradzisz sobie  
z lękiem, gniewem, wstydem  
i poczuciem winy

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

# JAK

PIEŁĘGNOWAĆ  
POCZUCIE SPOKOJU  
I PEWNOŚCI SIEBIE  
PRAKTYCZNY PORADNIK



dr Simon Rego • Sarah Fader  
Przedmowa prof. Jonathan E. Alpert

# JAK PIEŁĘGNOWAĆ POCZUCIE SPOKOJU I PEWNOŚCI SIEBIE PRAKTYCZNY PORADNIK

Proste ćwiczenia oparte na terapii  
poznawczo-behawioralnej (CBT),  
dzięki którym poradzisz sobie  
z lękiem, gniewem, wstydem  
i poczuciem winy



REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz  
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński  
TŁUMACZENIE: Emilia Kiszycka

Wydanie I  
Białystok 2023  
ISBN 978-83-8272-665-7

Tytuł oryginału: *The CBT Workbook for Mental Health: Evidence-Based Exercises to Transform Negative Thoughts and Manage Your Well-Being*

Copyright © 2021 by Rockridge Press, Emeryville, California

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2023  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

Moim rodzicom Barbarze i Tony'emu Rego za nieustanne wsparcie, którego mi udzielaliście na mojej długiej drodze do zdobycia tytułu psychologa poznawczo-behawioralnego.

Moim pacjentom, szczególnie z dzielnicy Bronx w Nowym Jorku, za wytrzymałość i determinację, czym inspirowaliście mnie każdego dnia.

Mojej pięknej żonie Adrianie i jej dwóm wspaniałym synom Diego i Sebastianowi za codzienne przypominanie mi o tym, co jest w życiu ważne. – SAR



Moim rodzicom Elizabeth i Jeffreyowi Faderom oraz moim cudownym dzieciom Ariemu i Samarze. I wszystkim tym, którzy chcą zmienić myślenie, aby uczynić swoje życie lepszym. – SF

# Spis treści



Przedmowa – prof. Jonathan E. Alpert. . . . .	9
Wstęp . . . . .	13
Jak korzystać z tego podręcznika . . . . .	17
<b>1</b> Czym jest terapia poznawczo-behawioralna (CBT)? . . . . .	19
<b>2</b> Jak zwiększyć poczucie własnej wartości i zacząć akceptować siebie? . . . . .	43
<b>3</b> Jak umocnić relacje? . . . . .	75
<b>4</b> Jak zarządzać stresem, lękiem i złością? . . . . .	113
<b>5</b> Jak pozbyć się poczucia winy i wstydu? . . . . .	155
<b>6</b> Jak uporać się z ciągłymi zachciankami? . . . . .	189
Słowo końcowe . . . . .	213
10 zniekształceń poznawczych . . . . .	214
Źródła . . . . .	215
Bibliografia . . . . .	217
Indeks . . . . .	220
Podziękowania . . . . .	224
O Autorach . . . . .	225

# Przedmowa



**TA KSIĄŻKA JEST DAREM DLA WSZYSTKICH CZYTELNIKÓW**, którzy są otwarci na możliwość rozwoju osobistego i zmiany. Wielokrotnie nagradzany psycholog Simon Rego, doskonały klinicysta i dydaktyk ceniony przez współpracowników i studentów, oraz Sarah Fader, znana powszechnie ze swoich działań na rzecz zdrowia psychicznego i mistrzyni pióra, połączyli siły, aby stworzyć pełen pozytywnej energii, ciepły, praktyczny i wyjątkowo przystępny przewodnik po terapii poznawczo-behawioralnej (CBT).

Jednym z najbardziej ekscytujących i wpływowych innowacji w dziedzinie zdrowia psychicznego w ciągu ostatnich kilkudziesięciu lat stał się rozwój krótkoterminowych form psychoterapii, które są jednocześnie pragmatyczne, zorientowane na cel i dokładnie przebadane. Spośród wszystkich terapii opartych na dowodach naukowych CBT oferuje najszerzą i najbardziej imponującą bazę dowodów naukowych.

Umiejętności i zasady stojące za terapią CBT są obecnie szeroko stosowane w leczeniu rozpoznawalnych zaburzeń, takich jak lęk społeczny, depresja, zespół stresu pourazowego, zaburzenia obsesyjno-kompulsywne, zaburzenia odżywiania i problemy zdrowotne wynikające z zażywania środków odurzających. Jednak korzyści płynące z terapii CBT wykraczają daleko poza

sferę diagnoz klinicznych. CBT okazała się również przydatna w przypadku wielu zwykłych ludzkich problemów, takich jak stres, napięte relacje międzyludzkie, gniew, prokrastynacja i niska samoocena. A to zaledwie kilka spośród ważnych tematów poruszanych w tej książce. Elementy terapii CBT coraz częściej włącza się do programów edukacyjnych i rozwojowych w szkołach i miejscach pracy ze względu na ich udokumentowaną skuteczność i daleko idącą wartość związaną z poprawą jakości naszego codziennego życia. Lekka, pozbawiona żargonu, pełna mądrych i wartościowych ćwiczeń książka pt. *Jak pielęgnować poczucie spokoju i pewności siebie – praktyczny poradnik* stanie się źródłem informacji dla osób zainteresowanych samodzielnym stosowaniem CBT lub dla tych, którzy chcą ją wykorzystać w ramach indywidualnej pracy towarzyszącej terapii przy wsparciu wykwalifikowanego specjalisty.

Jako psychiatra, który często zaleca pacjentom czytanie lub „biblioterapię” (sobie również!), z radością odkryłem ten niezwykle podręcznik. Oczekuję, że czytelnicy – zarówno ci początkowo sceptyczni, jak i tacy, którzy obecnie borykają się z wyzwaniami sprawiającymi, że rutynowe czynności stają się przykrym obowiązkiem – przeczytają go z uwagą i w przyszłości często będą do niego powracać. Autorzy doskonale rozumieją wyzwania, przed którymi wszyscy stoimy, i wczuwają się w nie. Zawarty tu materiał jest wciągający, zachęcający i niestronniczy. Autorzy nie traktują nas protekcyjnie, ale też nie spuszczają z nas oka. Dostarczają mnóstwa pomysłów, użytecznych i prostych ćwiczeń, z których każde jest poprzedzone zwięzłym opisem zasad i celów, a nawet szacowanym czasem wykonania. Podobnie jak muzycy i sportowcy, czytelnicy realizujący przedstawione ćwiczenia – być może z początkowym sceptycznym nastawieniem i dość niechętnie – przekonają się do nieustannego wzrostu i wzmocnienia ich



„mięśni” CBT. Dla wielu czytelników to, co zaczyna się jako dobrze przemyślane wskazówki i interesujące ćwiczenia, zostanie prawdopodobnie włączone jako nowe ramy myślenia i zachowania oraz rozwijania pozytywnych nawyków dla zdrowszego życia.

W imieniu nas wszystkich, którzy wiemy, że życie nie zawsze jest łatwe, moje pełne podziwu podziękowania kieruję w stronę Autorów, którzy obdarzyli nas bogactwem możliwych do zastosowania spostrzeżeń i kroków wspierających nas wszystkich w codziennym, pełnym meandrów, życiu.

**prof. JONATHAN E. ALPERT**

*Profesor psychiatrii i nauk behawioralnych Dorothy and Marty Silverman University*

*Profesor psychiatrii, neurobiologii i pediatrii*

*Ordynator Oddziału Psychiatrii*

*Centrum Medyczne Montefiore*

*Kolegium Medyczne Alberta Einsteina*

# Wstęp



**MIMO ŻE NIE ZAWSZE JESTEŚMY TEGO ŚWIADOMI**, nasze myśli wpływają na nasze uczucia dotyczące nas samych, otaczającego nas świata i naszej przyszłości. Również przekładają się one na nasze zachowanie. Skoro przystępujesz do pracy z tym podręcznikiem, istnieje prawdopodobieństwo, że zdajesz sobie sprawę z tego, że twoje myśli i zachowania mają negatywny wpływ na twoje życie, i jesteś gotowy, aby coś z tym zrobić. To dobrze!

Terapia poznawczo-behawioralna (CBT), na której opiera się ten podręcznik, jest formą terapii stosowaną z dużym powodzeniem od lat 60. XX wieku, aby pomóc ludziom poczuć się lepiej i prowadzić bardziej satysfakcjonujące życie. Podstawowym założeniem CBT jest to, że poprzez zmianę swoich myśli i zachowań można zmienić sposób, w jaki się czujemy. To może pomóc zwiększyć poczucie własnej wartości, wyjaśnić, co jest dla nas ważne, i dać nam siłę do osiągnięcia celów. W tej książce, zamiast rozmawiać z terapeutą, będziesz tworzył wpisy wyłącznie dla siebie. Zachęcamy cię też do podjęcia pewnych działań. Niektóre z nich będą prawdopodobnie poza twoją strefą komfortu, ponieważ zmiana często wynika z próbowania czegoś nowego. Oczywiście jeśli czujesz, że potrzebujesz bardziej profesjonalnej pomocy niż ta, którą nasza książka może zaoferować, poszukaj dobrego terapeuty.

Terapia poznawczo-behawioralna okazała się pomocna dla osób z zaburzeniami lękowymi, depresją, uzależnieniami, zaburzeniami na tle nerwowym, takimi jak zespół stresu pourazowego (PTSD), zaburzeniami obsesyjno-kompulsywnymi (OCD) i innymi problemami psychologicznymi. Jeśli zaliczasz się do jednej z tych kategorii, w tej książce zapoznasz się z wartościowymi technikami. Jednakże nie tylko osoby ze zdiagnozowanymi zaburzeniami psychicznymi mogą czerpać korzyści z terapii CBT. CBT daje doskonałe rezultaty, nawet gdy jest stosowana w codziennym życiu – nie tylko obniża poziom stresu i poprawia samoocenę, lecz również przekłada się na większą asertywność i motywację. W rzeczywistości pod pewnymi względami terapia CBT staje się przedmiotem nauczania w szkołach, aby zapewnić dzieciom podstawy zarządzania zdrowiem emocjonalnym, obok kształcenia w ramach tradycyjnych przedmiotów, jak matematyka, nauka czytania i inne.

Terapia CBT przemawia do wielu osób, ponieważ uczy praktycznych umiejętności, które pomagają im poczuć się lepiej. Na przykład możemy być przeświadczeni, że ktoś ma negatywne nastawienie do nas, i w rezultacie czujemy się źle. W terapii CBT nazywa się to zniekształceniem poznawczym, zwanym również *czytaniem w myślach*. A może myślimy, że przydarzy się nam jakaś tragedia (np. „Jeśli wsiądę do samolotu, to się rozbiję”), mimo że nie ma na to żadnego dowodu. W CBT te zniekształcenia poznawcze nazywane są *wróżeniem z fusów* i *katastrofizowaniem*. Dzięki temu podręcznikowi będziesz miał okazję przećwiczyć umiejętności pozwalające zwiększyć świadomość zniekształceń poznawczych i wybrać zupełnie odmienny sposób myślenia. Dzięki nauce rozpoznawania i korygowania zniekształceń poznawczych uzyskasz bardziej przejrzysty i wyważony sposób myślenia, co może sprawić, że poczujesz się znacznie lepiej i będziesz miał większą chęć do robienia rzeczy, do czego w przeciwnym razie nie byłbyś skłonny.

Innym powodem, dla którego terapia poznawczo-behawioralna przemawia do tak wielu osób, jest jej ukierunkowanie na rozwiązanie. Skupia się na zmianie wzorców myślowych i zachowań tu i teraz, aby pomóc ci poczuć się lepiej, rozwiązać problemy, których możesz doświadczać, i osiągnąć ważne dla ciebie cele. Z tego podręcznika dowiesz się, jak wszechstronna jest terapia CBT, i przekonasz się na własnej skórze, jak potężną pomoc może ci zaoferować, byś mógł czuć się lepiej.

# Jak korzystać z tego podręcznika



**ROZWAŻANIA I ĆWICZENIA ZAWARTE W TYM PODRĘCZNIKU** mają na celu pomóc ci zidentyfikować negatywne myśli i problematyczne zachowania oraz zacząć je przekształcać w bardziej dopasowane i produktywne reakcje względem różnych sytuacji życiowych. Każdy rozdział omawia inny powszechny problem – zmagania z niską samooceną, chwiejnymi relacjami i związkami, stresem, niepokojem i gniewem, poczuciem winy i wstydem oraz nieustannymi zachciankami – oraz oferuje różne techniki i ćwiczenia, które pomogą ci lepiej zapanować nad sobą w bardzo konkretnych kwestiach.

Ćwiczenia, które zajmują od 10 do 30 minut, są przeznaczone do regularnego *praktykowania* w codziennym życiu. Zmiana wzorców myślenia i zachowania wymaga zarówno czasu, jak i praktyki, dlatego też kluczem do sukcesu jest konsekwencja. Jeśli poświęcisz 30 minut każdego dnia na ćwiczenia CBT, powinieneś zacząć odczuwać korzyści niemal natychmiast. A piękno CBT polega na tym, że nie ma skutków ubocznych związanych z ich nadużywaniem. W rzeczywistości, im więcej czasu i wysiłku włożysz w naukę danej umiejętności, tym większą różnicę poczujesz w swoim samopoczuciu w dłuższej perspektywie. Taki jest cel tej książki: zauważyć znaczną poprawę twojego nastroju oraz zmianę

starych wzorców myślenia i zachowania! Używaj więc tych technik dowolnie i jak najczęściej.

Sugerujemy, abyś początkowo pracował nad książką rozdział po rozdziale, ponieważ niektóre obszary następują po sobie w określonej kolejności. Znajdziesz tu wiele ćwiczeń, takich jak zapisy myśli, medytacja uważności, prowadzenie dziennika, zwiększenie aktywności fizycznej i odgrywanie ról. Możesz wyrobić w sobie pewne upodobanie względem niektórych ćwiczeń, ale zachęcamy do wypróbowania wszystkich technik przynajmniej raz, abyś wiedział, które z nich są dla ciebie najlepsze. Jesteśmy pewni, że wiele ćwiczeń *okaże się* dla ciebie korzystnych. Możesz wtedy uczynić je narzędziami, na wypadek gdy życie nieuchronnie podsunie ci trudne wyzwania. Jeśli jest jakieś ćwiczenie, które szczególnie ci się podoba, rozwijaj w nim biegłość. Jeśli znajdziesz takie, którego nie lubisz, nie zmuszaj się do jego wykonania. Celem tego podręcznika jest dostarczenie ci konkretnych, pomocnych narzędzi. Zatem kiedy już zapoznasz się ze wszystkimi technikami, dowolnie wykorzystuj tę książkę.

Pamiętaj, że zmiana negatywnych wzorców myślenia i zachowań wymaga czasu, dlatego też ważne jest, aby być cierpliwym w tym procesie. Wierzimy jednak, że dostrzeżesz pozytywne zmiany w sposobie myślenia, odczuwania i działania poprzez zaangażowanie się w te proste, krótkie ćwiczenia. Zatem dowiedz się, jak CBT może zmienić sposób myślenia i poprawić jakość życia, a zacznij od krótkiej lekcji na temat zrozumienia, czym tak naprawdę jest terapia poznawczo-behawioralna.



# CZYM JEST TERAPIA POZNAWCZO- -BEHAWIORALNA (CBT)?

**M**yślenie, jakie ludzie mają na temat różnych kwestii, i to, co decydują się zrobić lub też nie, ma znaczący wpływ na ich nastrój – i vice versa. Terapia poznawczo-behawioralna (z ang. *cognitive-behavioral therapy*, *CBT*) jest formą psychoterapii, która pomaga zrozumieć, jak myśli i działania mogą wpływać na samopoczucie. Terapia CBT powstała w latach 60. XX wieku, kiedy to dr Aaron Beck, wybitny psychiatra z Uniwersytetu w Pensylwanii, połączył to, co ówczesnie nazwał terapią poznawczą, z wcześniej opracowaną terapią behawioralną, początkowo w celu leczenia depresji. To podejście ostatecznie zyskało miano terapii poznawczo-behawioralnej.

Oprócz tego, że terapia CBT przynosi korzyści każdemu, kto zmagą się z wyzwaniami życia codziennego, od lat 60. ubiegłego

wieku jest przedmiotem studiów pod kątem wielu zaburzeń zdrowia psychicznego, w tym lęku i depresji, przy czym badania sugerują, że jest ona bardzo skuteczna – w rzeczywistości często równie skuteczna, jak środki farmaceutyczne – przynosi ulgę w objawach, poprawia jakość życia oraz daje radość i satysfakcję. Na przykład badania opublikowane w „Clinical Psychology Review” wykazały, że wskaźnik skuteczności leczenia zaburzeń lękowych wyniósł średnio 49,5 procent zaraz po zakończeniu terapii CBT i 53,6 procent w okresie kontrolnym. W innych badaniach stwierdzono, że wskaźnik skuteczności leczenia waha się od 50 do 75 procent w przypadku lęku społecznego i od 70 do 80 procent w przypadku bezsenności pierwotnej. W wielu przypadkach, takich jak leczenie zaawansowanej depresji, zespołu paniki, nerwicy natręctw i zaburzeń obsesyjno-kompulsyjnych (OCD), terapię CBT można łączyć z lekami, aby zmaksymalizować rezultaty. Efekty takiego połączenia utrzymują się do dwóch lat po zakończeniu leczenia. Podsumowując, na podstawie ponad 50 lat badań nie ma wątpliwości, że terapia CBT jest dobrze ugruntowaną, bezpieczną i skuteczną opcją leczenia wielu schorzeń psychicznych.

Większość ekspertów zgadza się, że terapia CBT powinna być pierwszym krokiem stosowanym przez terapeutów wobec osób szukających psychoterapii, ponieważ istnieje więcej dowodów na to, że działa ona lepiej niż jakakolwiek inna forma psychoterapii. W przeciwieństwie do niektórych innych form, terapia CBT jest krótkoterminowa i zorientowana na cel. Chociaż są pewne wyjątki, wiele osób chodzi na 45-minutowe sesje CBT raz w tygodniu, co w ciągu około trzech do pięciu miesięcy daje od 12 do 20 wizyt. W terapii CBT pracuje się przede wszystkim w rzeczywistości „tu i teraz” oraz wyznacza się praktyczne cele, które mają pomóc klientom poczuć się lepiej i prowadzić bardziej satysfakcjonujące życie. Nacisk kładzie się przede wszystkim na naukę nowych



umiejętności, aby zmienić negatywne wzorce myślowe i problematyczne zachowania, co ma na celu poprawę samopoczucia i jakości życia.

W niektórych przypadkach warto skorzystać z pomocy terapeuty przeszkolonego w zakresie CBT, który poprowadzi cię przez proces terapeutyczny. W wielu przypadkach jednak głównym czynnikiem przekładającym się na skuteczne leczenie jest *chęć* (tj. motywacja i zaangażowanie) danej osoby do wykonywania ćwiczeń pomiędzy sesjami. Dlatego też możesz wykorzystać ten podręcznik jako odrębne źródło informacji lub jako „zadanie domowe”, jeśli jesteś w trakcie psychoterapii. Tak czy inaczej, prawdopodobnie najważniejszym czynnikiem decydującym o powodzeniu leczenia jest poświęcenie czasu na ćwiczenia. A rozwinięte przez siebie umiejętności CBT pozwolą ci poczuć się wystarczająco pewnie, byś mógł samodzielnie radzić sobie z przyszłymi wyzwaniami życiowymi.

## JAK DZIAŁA TERAPIA CBT?

Jak wspomnieliśmy, terapia CBT opiera się na praktycznych narzędziach, które pomagają zmienić myśli i działania w celu przepracowania złożonych emocji. Terapia ta pomaga uzyskać wgląd we wzorce myślenia i zachowania, których być może wcześniej nie byliśmy świadomi. Jednocześnie pomaga skupić się na dokonywaniu zmian, na przykład poprzez naukę oddzielenia umysłu racjonalnego od emocjonalnego (a następnie ich integrację), a także naukę tworzenia nowych wzorców zachowań. Niektórym osobom nie przychodzi to intuicyjnie. Pamiętaj, CBT jest podejściem opartym na umiejętnościach i, jak opanowanie każdej nowej umiejętności, może zająć trochę czasu, abyś stał się w tym dobrym.

## JAK SKUTECZNIE POKONAĆ LĘK I ATAKI PANIKI

dr Jill Weber



Zmagasz się z lękiem lub atakami paniki? Dręczą cię negatywne myśli? Odczuwasz ciągły stres? Spokojnie! Jest na to sposób! Autorka przedstawia prostą strategię, która pomoże ci kontrolować nawet najbardziej ostre objawy, od lęku społecznego i niepokoju, przez bezsenność, aż po ataki paniki. Rozwiązaniem jest metoda łącząca terapię poznawczo-behawioralną, terapię akceptacji i zaangażowania oraz mindfulness. Dzięki niej dowiesz się, jak działa twój mózg i jak skierować jego uwagę na odzyskanie zdrowia. Odkryjesz moc medytacji, ćwiczenia samoakceptacji, radzenia sobie z trudnymi emocjami, ustalania celów oraz tworzenia nowych – zdrowych nawyków. Będą one doskonałym sposobem na stres, a także pomogą ci znaleźć ulgę w zaburzeniach emocjonalnych, a nawet niektórych chorobach. Dzięki nim otworzysz drzwi do szczęśliwego życia. Uwolnij się od lęku!

## JAK POKONAĆ NEGATYWNE MYŚLI

Chase Hill



Ta książka pomoc dla osób, które cierpią z powodu nadmiernego myślenia, odczuwają ciągły niepokój i brakuje im motywacji na co dzień. Ten poradnik odpowiada na pytanie, jak pozbyć się negatywnych myśli. Poznasz prosty plan 7-etapowy plan, który pomoże ci odnaleźć poczucie własnej wartości i osiągnąć spokojny umysł. To sprawdzony sposób na stres i opanowanie emocji. Dowiesz się, w jaki sposób gonitwa myśli działa na twoją neuroplastyczność i jak hamuje twój rozwój osobisty. Poznasz ograniczające schematy, które przyczyniają się do niskiego poczucia własnej wartości, braku motywacji i samoakceptacji. Nauczysz się, jak radzić sobie ze stanami lękowymi, niepokojem i depresją. Odkryjesz swój potencjał, zadbasz o kondycję zdrowia i psychiki. Oczyszcz swój umysł i pożegnaj negatywne myśli!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

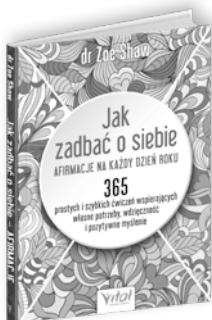
www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

▼ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ▼

www.wydawnictwovital.pl

## JAK ZADBAĆ O SIEBIE – AFIRMACJE NA KAŻDY DZIEŃ ROKU

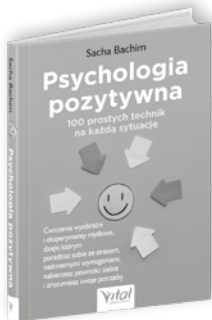
dr Zoe Shaw



Najlepsze, co możesz dla siebie zrobić, to... zadbać o siebie. Zadbać o swoje samopoczucie, pewność siebie, pozytywne myślenie, poczucie własnej wartości, relaks i rozwój duchowy. Ta książka to swojego rodzaju terapia, która przeprowadzi cię przez 365 dni roku. Każdy dzień przyniesie ci refleksję, inspirujący cytat, ćwiczenie mindfulness lub afirmację na dobry dzień. Codziennie rano przeczytaj wpis i żyj nim z intencją i celem przez cały dzień. Odkryj ćwiczenia, które nie tylko wypełnią cię pozytywną energią, ale zwrócą również uwagę na to, że jesteś wystarczający. Praktykuj wdzięczność, zaprojektuj tablicę marzeń, koloruj, zrób jednodniowy informacyjny detoks, rozładuj poczucie winy, wybierz inną drogę do pracy. To tylko kilka przykładów ćwiczeń, które sprawią że to będzie twój rok!

## PSYCHOLOGIA POZYTYWNA...

Sacha Bachim



Poznanie siebie i swoich potrzeb, zrozumienie uczuć, pokonanie niepokoju, stanów lękowych i depresji, odnalezienie motywacji na ścieżce rozwoju osobistego, wyznaczanie właściwych celów. Te i wiele więcej korzyści możesz osiągnąć już teraz! Wystarczy, że wykorzystasz prezentowane w tej książce techniki i ćwiczenia z psychologii pozytywnej. Autor prezentuje aż 100 różnych technik na każdą życiową sytuację. Wykorzystasz je, szukając doskonałego sposobu na stres, który zabiera ci zdrowie. Albo kiedy nie możesz poradzić sobie ze strachem czy obsesyjnymi myślami. Psychologia pozytywna pomoże ci też w zwiększeniu poczucia własnej wartości i samoakceptacji. Choć ćwiczenia oparte są na naukowych metodach, opisano je w lekki i zabawny sposób. Pozytywna psychologia – pozytywne życie.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ▼ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

## ARTETERAPIA – UZDRAWIAJĄCA TERAPIA SZTUKĄ

Leah Guzman



Czy to prawda, że malowanie mandali może pomóc w zaburzeniach emocjonalnych? Robienie zdjęć pomaga w walce z depresją, a tworzenie autoportretu w budowaniu samoakceptacji? Tak! Odkryj, czym jest arteterapia, czyli terapia sztuką! Celem arteterapii jest wykorzystanie procesu twórczego, np. malowania, rzeźbienia lub fotografii do osiągnięcia samoświadomości, autorefleksji czy kontrolowania emocji. Tworzenie dzieła staje się wizualną dokumentacją twoich myśli i uczuć. W tej książce ceniona arteterapeutka odkryje przed tobą kreatywne techniki radzenia sobie z depresją, stanami lękowymi, czy niepokojem. Znajdziesz tu również twórcze sposoby na stres, poprawę umiejętności podejmowania decyzji, czy określenie swoich mocnych stron. Będzie to miało wpływ nie tylko na twoje zdrowie, ale również rozwój osobisty. Daj się ponieść uzdrawiającej mocy sztuki!

## STRESUJ SIĘ... ODPOWIEDNIO!

Jacob Drachenberg



Niewielka ilość stresu jest potrzebna w życiu każdego z nas. Zdrowa dawka adrenaliny i kortyzolu napędzają do działania w rozwoju osobisty czy zawodowym jak zastrzyk pełen motywacji. Co jednak, kiedy czujesz, że stres, niepokój czy stany lękowe towarzyszą ci w niemal każdej życiowej sytuacji? Jak przestać się stresować? Sięgnij po tę książkę! Autor pokaże ci skuteczne sposoby na stres. Nauczysz się, jak radzić sobie ze stresem... konstruktywnie. Ze świadomością stworzysz z nim taką relację, aby stał się on stresem pozytywnym. Autor przedstawia wypróbowaną tysiące razy metodę ujarzmania stresu, która łączy najnowsze odkrycia psychologii z metodami stosowanymi w sporcie wyczynowym. W książce znajdziesz proste strategie, które można zastosować w dowolnym momencie. Spokój jest twoją decyzją.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✓ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

▼ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ▼

www.wydawnictwovital.pl

## ZMIENIAJ SWÓJ MÓZG KAŻDEGO DNIA DZIĘKI NEUROPLASTYCZNOŚCI

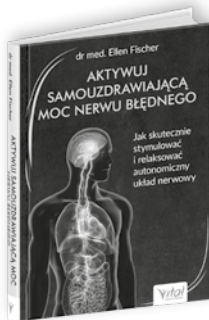
dr Daniel G. Amen



Choroby psychiczne i zaburzenia emocjonalne są określane mianem współczesnej epidemii. Odbijają się na zdrowiu coraz większej liczby ludzi, a w przypadku innych – znacznie ograniczają rozwój osobisty. Dzięki tej książce dowiesz się, jak dbać o mózg, wykorzystując jego neuroplastyczność, czyli zdolność do zmian. Użyjesz do tego celu praktyk, które przygotował światowej sławy specjalista w dziedzinie neuronauki, dr Amen. Są wśród nich m.in. sposoby na stres, techniki służące poprawie pamięci, metody skutecznego radzenia sobie z depresją, stanami lękowymi, napadami paniki i niepokojem. Wiedząc, jak ćwiczyć mózg, zyskasz siłę, by sprawniej realizować życiowe plany. Czy mózg się regeneruje? Tak! I jesteś w stanie mu w tym pomóc. Zastosuj proste ćwiczenia, by poprawić pracę mózgu i opóźnić jego starzenie.

## AKTYWUJ SAMOUZDRAWIAJĄCĄ MOC NERWU BŁĘDNEGO

dr med. Ellen Fischer



Zwiększenie odporności, eliminacja stanów zapalnych. Poprawa pracy serca i układu pokarmowego. Łagodzenie objawów stresu, lepszy sen, koncentracja i nastrój. To nie reklama nowego suplementu diety, tylko korzyści, jakie niesie za sobą stymulacja nerwu błędnego! Autorka, specjalistka medycyny fizycznej i terapii psychosomatycznej, odkryje przed tobą czym jest nerw błędny – najważniejszy element wegetatywnego układu nerwowego i jakie korzyści dla twojego zdrowia niesie jego aktywacja! Znajdziesz tu proste ćwiczenia, dzięki którym nauczysz się regulować i regenerować swój organizm. Poznasz ćwiczenia oddechowe i dowiesz się jak prawidłowo oddychać, by aktywować nerwy czaszkowe. Odkryjesz medytacje i terapie, takie jak EFT czy biofeedback, które stymulują nerw błędny i są doskonałym sposobem na stres. Aktywuj nerw błędny i ciesz się głębokim relaksem!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ▼ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



# STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☉ WARSZAWA ☉ KATOWICE



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).  
Masz chęć pomagania sobie i innym.  
Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,  
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**

- Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymaś z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

## Twój czas na rozwój!

[www.studiumzycia.pl](http://www.studiumzycia.pl), tel. 609 602 624  
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19  
Białystok, Warszawa, Katowice





**Vitalni24.pl**  
SKLEP ZE ZDROWIEM



# ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Medycyna naturalna

Zioła, nalewki

Książki o zdrowiu i odchudzaniu

Publikacje o zdrowym odżywianiu

Lampy solne, dyfuzory

Produkty prozdrowotne



E-booki i audiobooki

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY  
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

## Zdobądź własny klucz do zdrowia


[www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl)  
tel. 85 654 78 35






**Jak wzmocnić poczucie własnej wartości?  
Jak umocnić relacje z bliskimi i stworzyć nowe?  
Jak radzić sobie ze stresem, lękiem i złością?  
Jak pozbyć się poczucia winy i wstydu?  
Jak oporać się z ciągłymi zachciankami?**

W tej książce znajdziesz proste i sprawdzone ćwiczenia oparte na terapii poznawczo-behawioralnej (CBT). Z ich pomocą zidentyfikujesz negatywne myśli oraz problematyczne zachowania i przekształć je w bardziej produktywne. Rozwiniesz zdrowe nawyki emocjonalne, złagodzisz stres i niepokój, odzyskasz pozytywną energię i zmienisz wzorce myślenia.



**CBT dla każdego** – odkryj, jak działa terapia poznawczo-behawioralna i co sprawia, że jest tak popularna. Poznaj szeroki zakres ćwiczeń, które przyczynią się do poprawy twojego samopoczucia emocjonalnego.



**Proste ćwiczenia** – wystarczy nawet 10 minut dziennie, by zauważyć pierwsze pozytywne zmiany. Każdy znajdzie tu coś dla siebie: afirmacje, prowadzenie dziennika, mindfulness, medytacje, odgrywanie ról. Piękno tej terapii polega na tym, że nie ma skutków ubocznych związanych z nadużywaniem ćwiczeń.

**Konkretne rozwiązania** – stwórz szeroki wachlarz umiejętności dzięki rozdziałom poświęconym najczęstszym problemom: zaburzeniom komunikacji, lękowi, złości, stresowi, poczuciu winy i wstydu, zachciankom.



**Odzyskaj spokój i wzmocnij poczucie własnej wartości dzięki prostym ćwiczeniom CBT!**

Patroni:



**MODA na ZDROWIE**  
co miesiąc w najlepszych aptekach

Moja **Harmonia Życia**  
CIAŁO+DUZA+UMYSŁ



SZTUKATER.PL



Zdrowe odżywianie  
www.odzywianie24.pl



Vitalni24.pl  
SKLEP ZE ZDROWIEM

