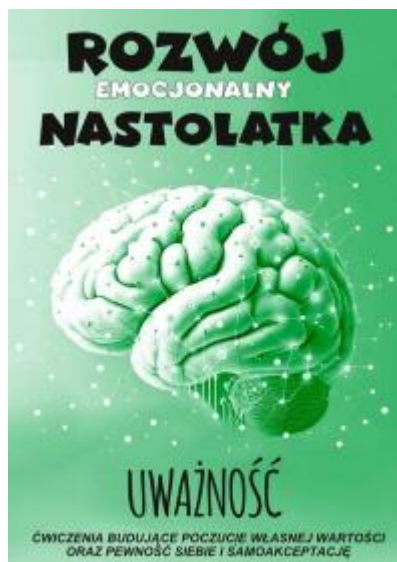




<https://lovebooks.com.pl>  
888132567  
[pwh.lovebooks@o2.pl](mailto:pwh.lovebooks@o2.pl)



## Uważność. Rozwój emocjonalny nastolatka

Kod EAN: 9788368537208

Czas wysyłki: 2 dni robocze

### Cena

14,90 PLN

## Opis produktu

Wiek nastoletni jest kluczowym momentem w rozwoju emocjonalnym, to wtedy najtrudniej młody człowiek radzi sobie z emocjami, przebudowuje także swoją samoocenę i postrzeganie siebie w aspektach słabych i mocnych stron. Również w tym czasie relacje rodzinne, opiekuńcze a także rówieśnicze poddają się burzy nie tylko emocjonalnej i ulegają ciągłej zmianie. Nastolatek uczy się funkcjonowania w społeczeństwie, buduje relacje i doświadcza nowych nieznanych wcześniej przeżyć. Bardzo ważne jest zrozumienie, jak ważny jest ten okres w rozwoju człowieka i jak bardzo potrzebuje on właściwego wsparcia. Budowanie samego siebie we właściwej samoocenie i samoakceptacji, odpowiednie podejście do relacji rówieśniczych i rodzinnych - to ogromne wyzwania dla nastolatka.

Książka, którą masz przed sobą pomoże Ci w uważności i akceptacji, nauczy prawidłowego podejścia do siebie i otoczenia, pomoże pokonać chaos oraz zniweluje lęki w relacjach międzyludzkich. Dzięki tej książce staniesz się bardziej uważny na siebie i swoje potrzeby, poznasz siebie bardziej, nauczysz się akceptować emocje oraz sytuacje, które Cię wzmacniają lub osłabiają. Ta książka nauczy Cię stawiać czoło wyzwaniom dnia codziennego, uważności na siebie i swoje emocje. Osiągniesz równowagę i wewnętrzny spokój.

Zachowaj spokój i zaakceptuj!

Jesteś wspaniały i dasz radę!

Jesteś OK!

Format B5, oprawa miękka, stron 20

LOVE BOOKS

