



<https://lovebooks.com.pl>
888132567
pwh.lovebooks@o2.pl



Wszystko co zawdzięczasz sobie. Jak odzyskać kobiecą siłę i pewność siebie

Czas wysyłki: 2 dni robocze

Cena

~~49,90 PLN~~

16,99 PLN

Opis produktu

Uwierz w siebie i powiedz o tej książce siostrze, przyjaciółce, koleżance... Czy ty także uważasz, że wiele dokonań w twoim życiu jest kwestią przypadku? Że twoje sukcesy nie są twoją zasługą, ponieważ po prostu udało ci się wstrześcić w okoliczności. Jeśli tak, być może również – jak większość kobiet – cierpisz na syndrom oszusta, czyli najbardziej skrajny rodzaj braku pewności siebie. My, kobiety, często wątpimy w swoje kompetencje, chociaż obiektywnie są one wysokie. Wiążą się z tym nieodłączne poczucie bycia wybrakowaną, permanentny lęk przed porażką... i przekonanie, że nie należy nas traktować poważnie. Choć może ci się wydawać, że brak pewności siebie masz niejako wbudowany, sprawa wcale nie jest przegrana. Nawet jeśli sądzisz, że jesteś niewiele warta, nawet jeśli wątpisz w siebie od dzieciństwa i żyjesz w strachu, że do ludzi wokół w końcu dotrze, jak mało potrafisz, możesz odnaleźć swoją siłę i nauczyć się doceniać siebie i swoje sukcesy. Przecież one wcale nie pojawiły się przypadkiem! Pisarka i dokumentalistka Élisabeth Cadoche oraz psychoterapeutka Anne de Montarlot napisały wyjątkowy poradnik, w którym umiejętnie pokazują, jak poradzić sobie z paraliżującym brakiem pewności siebie w kluczowych dla kobiet dziedzinach życia. Opisują źródła problemu i proponują konkretne wskazówki, jak działać, gdy niedostatek wiary we własne możliwości sprawia, że trudno ci ruszyć z miejsca. Ta książka pomoże ci określić, na jaki rodzaj niepewności cierpisz, nauczy cię kochać i doceniać samą siebie, akceptować swoje słabości i uczynić z nich swoją siłę, wychować pewne siebie córki, a przede wszystkim pozbyć się wrażenia, że jesteś gorsza od innych... i że za chwilę wszyscy się o tym dowiedzą. Trzeba pozwolić sobie odnieść sukces, błyszczeć, być szczęśliwą. Ale to często pobożne życzenia. Poczucie, że nie ma się do tego prawa, nie ustępuje, ponieważ kobieta jest swoim najgorszym wrogiem. Obawa, że zostanie zdemaskowana i osądzona, utrzymuje ją w strefie komfortu: kobieta zakazuje sobie sukcesu i zamyka się w błędnym kole, które utrwala jej ograniczające przekonania (fragment książki)

Wydawca Feeria

EAN: **9788382250923**

Oprawa: **Miękka**

Język: **polski**

Format: **205x142x24mm**

Liczba stron: **328**