Dane aktualne na dzień: 25-11-2026 04:35

Link do produktu: https://www.deesis.com.pl/uslysz-siebie-emma-brunner-wyd-czarna-owca-p-11284.html




# Usłysz siebie Emma Brunner wyd. Czarna Owca

| | |
|---|---|
| Cena | **49.00 zł** |
| Kod EAN | **9788382520941** |
| Producent | **Czarna Owca** |

## Opis produktu

Cierpisz z powodu lęków albo depresji? Zmagasz się z zaburzeniami odżywiania albo nieustannie krytykujesz swój wygląd? Tkwisz w destrukcyjnych schematach zachowań albo toksycznych relacjach? Brakuje Ci pewności siebie? A może straciłaś kontakt ze swoim prawdziwym ja?

Jeśli odpowiedziałaś twierdząco na którekolwiek z powyższych pytań, koniecznie sięgnij po tę książkę.

Doświadczona psychoterapeutka Emmy Brunner opracowała własny program terapeutyczny, w którym pomoże Ci zmierzyć się z traumami z przeszłości niszczącymi Twoje zdrowie psychiczne i niepozwalającymi Ci stać się najlepszą wersją samej siebie. Z czułością przeprowadzi Cię przez proces samouzdrawiania.

Z tej książki dowiesz się, jak:

- rozpoznać głos wewnętrznego krytyka i podważyć ograniczające przekonania,
- zidentyfikować doznane traumy i pokonać wynikający z nich wstyd oraz poczucie winy,
- wypracować nowe, pozytywne strategie radzenia sobie z trudnościami,
- artykułować swoje potrzeby,
- radzić sobie z lękiem i zamartwianiem,
- zaakceptować siebie i zakwestionować negatywny obraz własnego ciała.

**Emmy Brunner** jest psychoterapeutką, hipnoterapeutką, coachem personalnym. Założycielka The Recover Clinic, wiodącej europejskiej placówki zajmującej się terapią osób cierpiących z powodu traumy, depresji, dysmorfii, lęków i zaburzeń odżywiania. Wierzy, że każdy doświadczył w życiu jakiejś traumy, a to, co często nazywamy chorobą psychiczną, jest tak naprawdę naszą reakcją na trudne doświadczenia z przeszłości.

Publikuje w „Metro”, „Refinery29”, „The Telegraph” i „Healthista”, aktywnie uczestniczy w debatach publicznych na temat zdrowia psychicznego, jest pomysłodawczynią zrealizowanego przez BBC 3 dokumentu *Clean Eating’s Dirty Secrets*.

Twórczyni ośmiotygodniowego kursu online From Lost to the River, poświęconego samouzdrawianiu i duchowości, ma ponad 45 tys. obserwatorów w mediach społecznościowych.