

Soluții pentru emoțiile care dor

Aida Ivan & Corina Danu



DREPTURI REZERVATE

1. Toate drepturile rezervate. Nicio parte din prezenta publicație nu poate fi reprodusă, stocată într-un sistem de recuperare sau transmisă sub orice formă sau prin orice mijloc, electronic, mecanic, fotocopiere sau alt mod fără permisiunea scrisă prealabilă a autorilor.
2. Toate informațiile și exercițiile au ca scop **psihoeucația generală**, însă nu constituie un tratament terapeutic. Pentru tratament terapeutic, **te rugăm să apelezi la un psihoterapeut** cu care vei lucra în profunzime problemele cu care te confrunți.



Pentru cine am construit acest e-book?

01

clienții noștri cu care lucrăm și care cred în puterea de vindecare, creștere și schimbare.

02

acei oameni care au curajul și hotărârea de a depune efort și a fi dispuși să se confrunte cu durerea, acceptând provocarea de a se reîntâlni cu rănilor vechi și a le elibera, într-un cadru plin de siguranță.

Curajul tău este lumina de care ai nevoie să poți vedea rănilor bine ascunse, să poți vedea răspunsurile la nenumăratele „de ce-uri” dureroase.



Living Psychology



☺
Bună!

SUNT AIDA IVAN



**Psihoterapeut cu specializări în
psihoterapie cognitiv comportamentală,
hipnoză clinică și ericksoniană,
psihoterapie existențială, neurofeedback.**



☺
Bună!

SUNT CORINA DANU



**Psiholog Clinician și Psihoterapeut-formare în
psihoterapie cognitiv-comportamentală și
hipnoză ericksoniană.**



Living Psychology

Cuprins:

1. Cea mai importantă relație este cea cu MINE.....pg.7
2. Anxietatea. Cum o stăpânesc?.....pg.15
3. Furia. Cum o stăpânesc?.....pg.28
4. Vinovăția și rușinea.....pg.41
5. Vindecarea copilului rănit interior.....pg.45
6. Exercițiu privind regulile și rolurile familiei.....pg.54
7. O femeie puternică vs. O femeie cu putere interioară.....pg.72
8. Un bărbat puternic vs. Un bărbat cu putere interioară.....pg.78