



Podręcznik Terapeutyczny: 7 Książek w 1 - CBT, DBT, ACT i Więcej

Indeks: 745090 Producent: Independently published Kod producenta: SL-369

Cena: 173.97 zł

Opis

CBT + DBT + ACT Workbook: 7 Books in 1: Cognitive Behavioral Therapy, Dialectical Behavior Therapy, Acceptance and Commitment Therapy, Complex PTSD, Vagus Nerve, EMDR and Somatic Psychotherapy

Producent: Independently published

Książka Praktyczna "CBT + DBT + ACT: 7 Książek w 1" to kompleksowy przewodnik po terapiach poznawczo-behawioralnej (CBT), dialektyczno-behawioralnej (DBT) oraz akceptacji i zaangażowania (ACT), który zapewnia niezbędne umiejętności terapeutyczne i self-help dla osób w każdym wieku. Autorstwa Emily Jefferson, ta książka oferuje holistyczne podejście do terapii psychologicznej, łącząc teorię z praktyką w obszarze PTSD, nerwu błędnego, EMDR i psychoterapii somatycznej.

Zanurz się w świecie terapii poznawczo-behawioralnej i poznaj skuteczne strategie radzenia sobie z trudnościami emocjonalnymi. Dzięki tej książce, czytelnicy dowiedzą się, jak wykorzystać metody CBT, DBT i ACT do poprawy zdrowia psychicznego i emocjonalnego. Odkryj potęgę terapii integracyjnej i rozwijaj swoje umiejętności terapeutyczne już dziś!

Zamów teraz "CBT + DBT + ACT Workbook: 7 Books in 1" i rozpocznij swoją podróż ku lepszemu zdrowiu psychicznemu. Ta książka jest doskonałym kompendium dla wszystkich, którzy pragną zgłębić tajniki terapii poznawczo-behawioralnej, dialektyczno-behawioralnej i akceptacji i zaangażowania. Nie trać czasu i zacznij pracować nad swoim samopoczuciem już teraz!

- **temat:** Health, Fitness & Nutrition / Psychology & Counseling / Popular Applied Psychology, Medicine & Nursing / Medical Psychology / Medical Clinical Psychology, Medicine & Nursing / Medical Psychology / Medical Cognitive Psychology, __, __, __
- **wiązący:** hardcover
- **język:** english, english, english
- **strony:** 417
- **słowo kluczowe tematu:** Cbt Workbook for Teens and adults, Cognitive Behavioral Therapy skills workbook, Dbt Workbook for anxiety and depression, Dbt Workbook for teens adults kids women child, Dialectical Behavior Therapy Skills workbook teens, Self-help psychological book for women men adults, The Cbt Workbook for Mental Health
- **kod unspsc:** 55101500
- **kod podmiotu:** NON000000, NON000000, NON000000, PSY007000, PSY008000, PSY003000
- **numer części:** SL-369
- **waga opakowania przedmiotu:** 0.699 kilograms
- **producent:** Independently published

- **zewnętrznie przypisany identyfikator produktu:** 9798883460820, 09798883460820
- **autor:** Jefferson, Emily
- **zalecane węzły przeglądania:** 20789400031
- **Data publikacji:** 2024-03-01T00:00:01Z
- **nazwa przedmiotu:** CBT + DBT + ACT Workbook: 7 Books in 1: Cognitive Behavioral Therapy, Dialectical Behavior Therapy, Acceptance and Commitment Therapy, Complex PTSD, Vagus Nerve, EMDR and Somatic Psychotherapy
- **data premiery:** 2024-03-01T00:00:01Z
- **data uruchomienia strony produktu:** 2023-09-03T00:00:01Z

Parametry

Producent	Independently published
Język	polski
Strony	417
Waga	0.699 kg
Data publikacji	01.03.2024