

SYLWIA SITKOWSKA

DZIECIŃSTWO

do poprawki

UWOLNIJ SIĘ OD CIENIA RODZICÓW,
ENERGETYCZNYCH WAMPIRÓW



sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autorka oraz Helion SA dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autorka oraz Helion SA nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Justyna Wydra
Rysunki w książce: Magdalena Alszer
Zdjęcie na okładce wykorzystano za zgodą Shutterstock.

Helion SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres
<http://sensus.pl/user/opinie/rowame>
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-6255-0

Copyright © Helion SA 2021

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

SPIS TREŚCI

Wstęp	7
-------------	---

Część I

Czy wczesne dzieciństwo wpływa na dorosłe życie?	23
Jak tworzą się więzi?	29
Ważna rola przekonań na temat własny, świata i innych ludzi	33
Jak tworzą się przekonania?	38
Jak to, co myślę, wpływa na moje życie?	44
To, czego doświadczamy, sprawia, że jesteśmy tym, kim jesteśmy	48
Jak z tym żyć?	52
Kompensacje, czyli czym zapełniamy dziury w sercu	56
Zmień swoje przekonania, aby Ci służyły	62
Arkusze pracy nad własnymi przekonaniemami	66
Nowy sposób myślenia o sobie	75
Garść badań	78

Część II

Zadbaj o siebie jak najlepszy rodzic	89
Nie kocham siebie	93
Moja konstytucja	103
Wewnętrzne dziecko	109
Czy złe dziecko to ja?	112
Zdjęcia z dzieciństwa	118
A gdy mi bardzo źle... ..	125
Zasługujesz na wszystko, co najlepsze	128
Obrona wewnętrznego dziecka	130
Czy mam im to wszystko mówić?	135
Trzy listy	137
Czy muszę wybaczyć?	149
Podsumowanie	151
Podziękowania	152

Część III. Karty pracy

Życiorys	155
To, czego doświadczamy sprawia, że jesteśmy tym, kim jesteśmy	167
Jak z tym żyć?	169

Kompensacje, czyli czym zapełniamy dziury w sercu	171
Arkusze pracy nad własnymi przekonaniem i 174	174
Nowy sposób myślenia o sobie	179
Co wiem o sobie	181
Moja konstytucja	186
Czy złe dziecko to ja?	188
Zdjęcia z dzieciństwa A	189
Zdjęcia z dzieciństwa B	191
A gdy mi bardzo źle	193
Trzy listy	195

Rodzic — to dzięki niemu jesteś tym, kim jesteś, zarówno w pozytywnym, jak i negatywnym tego słowa znaczeniu. Jego wpływ na nasze funkcjonowanie jest przeogromny, a mimo to wciąż jest przez wielu niedoceniany.

Wiele lat temu zadzwoniła do mnie koleżanka mojej mamy, wówczas około siedemdziesięcioletnia pani:

„Pani Sylwio, słyszałam, że zajmuje się pani psychologią, a ja chciałabym porozmawiać z psychologiem. Im jestem starsza, tym gorzej radzę sobie z tym, jakie miałam dzieciństwo. Ojciec pił i wszczył awantury. Mama nie potrafiła nas ochronić. Często się bałam, gdy wracał do domu. Z tym lękiem weszłam w dorosłe życie. Wielu rzeczy nie zrobiłam właśnie z powodu lęku. Dopiero niedawno zrozumiałam, że u podłoża moich decyzji leży to moje nieszczęśliwe dzieciństwo. Chciałabym coś z tym zrobić”.

Poczułam podziw i smutek jednocześnie. Podziw, bo podziwiam osoby, które poszukują, chcą się rozwijać, są gotowe pochylać się nad trudnymi tematami, a smutek, bo pomyślałam o tym, ile lat większego dobrostanu mogłaby zyskać ta pani, gdyby wiedziała wcześniej, że to, co się z nią dzieje w dorosłym życiu, jest ściśle związane z tym, co działo się z nią w dzieciństwie. Pewnie wtedy wcześniej zaczęłaby poszukiwania psychoterapeuty.

Rodzic zostaje z nami na całe życie i nigdy nie wiadomo, które jego zachowanie pozostawi w nas ślad. Słyszałam wiele różnych historii — od najtrudniejszych po, zdawałoby się, całkiem dobre, a nawet sielskie.

Zawsze chciałam napisać książkę właśnie o rodzicach.

Dlaczego?

Dlatego, że większość badań wskazuje na bardzo silny wpływ rodziny na funkcjonowanie w życiu dorosłym.

Dlatego, że większość terapii w moim gabinecie to procesy, które dotyczą tego, często trudnego, czasu z naszego życia.

Dlatego, że większość osób nawet nie zdaje sobie sprawy z tego, jak silny wpływ na ich dorosłe życie wywiera to, co przeżyli i czym nasiąknęli w domu rodzinnym.

Dlatego, że nawet jeśli Twoje dzieciństwo było najgorsze, możesz się z niego wyzwolić i żyć lepiej.

Dlatego, że nawet jeśli Twoje dzieciństwo było najlepsze, ale dorosłe życie nie układa się tak, jak byś sobie tego życzył, prawdopodobnie stoją za tym jakieś zasiane w dzieciństwie przekonania, które Cię blokują, ale z którymi możesz się rozprawić.

Dlatego, że czasami wystarczy zrozumienie, aby poczuć się lepiej.

Dlatego, że niekiedy trzeba poczuć, aby dokonać zmiany.

Możesz samodzielnie, z pomocą tej książki i z moim wsparciem, odkryć, zrozumieć i zmienić swoje relacje z rodzicami — zarówno te zewnętrzne, jak i wewnętrzne, a dzięki temu w wielu przypadkach zmienić swoje życie.

Bez względu na to, czy Twój rodzic żyje, czy już nie ma go wśród nas, możesz przepracować Waszą relację. Możesz poczuć ulgę, spokój, uwolnić się od poczucia winy czy innych trudnych emocji, które towarzyszyły Ci bądź towarzyszą w kontakcie z opiekunem.

Będę pisała „rodzic”, chociaż mam tu na myśli właśnie opiekuna. Osobę, która zajmowała się Tobą na pierwszym etapie życia, w pierwszych kilku latach. Czasami jest to babcia, innym razem macocha czy ojczym, wujek bądź ciocia. Pod pojęciem „rodzic” kryje się

kluczowa osoba — ta, od której uczyłeś się (najczęściej nieświadomie) tego, jakie jest życie, jak sobie radzić, co myśleć o sobie, świecie i innych.

Książka jest napisana w taki sposób, abyś mógł przeprowadzić autoterapię. Podzieliłam ją na część psychoedukacyjną oraz część ćwiczeniową. Proponuję Ci wszystko to, do czego zachęcam moich klientów w gabinecie, gdy odkrywamy, że powodem ich trudności są zaszłości z dzieciństwa. Jest to zdecydowanie książka terapeutyczna i gwarantuję Ci, że jeśli zdecydujesz się rzetelnie nad sobą pracować, po zakończeniu tej lektury poczujesz ulgę.

Będę z Tobą przez cały czas, prowadząc Cię przez ćwiczenia, aż do wyzwolenia od błędnych przekonań na temat własny, świata oraz innych ludzi, abyś pod koniec lektury poczuł, że coś się zmieniło.

Może spojrzysz inaczej na siebie, a może na rodzica. Na pewno coś się zmieni.

Celem pracy z książką nie jest odseparowanie od rodzica, zerwanie kontaktu (chyba że sam będziesz tego chciał i tak zdecydujesz), więc nawet gdy będziesz wykonywał trudne ćwiczenia uświadamiające, na przykład złość do któregoś z rodziców, nie obawiaj się — ja tylko daję Ci narzędzia, decyzja o tym, jak dalej będzie wyglądała Wasza relacja, pozostaje w Twoich rękach i w żaden sposób nie będę na nią wpływała.

Nie jest to kolejna książka, która ma zdjąć z Ciebie odpowiedzialność za Twoje życie, porażki, trudności, dając odpowiedź: „To wina dzieciństwa”. Jest to lektura, która pomoże Ci pogodzić się z trudnościami wynikającymi z Twojego dzieciństwa, wziąć z niego wszystko to, co najlepsze, zrozumieć, co sprawiło, że Twoje życie układało się dotychczas tak, a nie inaczej, a wreszcie, uwierzyć w siebie i odzyskać wpływ na swoje życie.

Weszła do mojego gabinetu wyprostowana, z wysoko uniesioną głową. Młoda, ale emanująca odniesionym sukcesem zawodowym. Szpilki, pełen makijaż, elegancka torebka, na nadgarstku iwatch. Wszystko dopasowane kolorystycznie i najwyższej jakości. Usiadłyśmy naprzeciwko siebie, rozpostarła się wygodnie na kanapie, przyjmując swobodną i zrelaksowaną pozycję. Byłam ciekawa, co powie, co ją do mnie sprowadza. Zawsze jestem ciekawa. Gdy zaczęła mówić, jej głos brzmiał mocno i zdecydowanie. Właściwie to niby wszystko jest okej, w sumie to ona nie wie, dlaczego tu jest, ale jakoś tak czuła, że może powinna... Słuchałam w skupieniu, zastanawiając się, kiedy usłyszę właściwy powód tej wizyty, i od czasu do czasu zadając pytanie pomocnicze. Nagle po pytaniu o dom rodzinny nastąpiła przemiana. Pewna siebie kobieta, która weszła do mojego gabinetu, zniknęła. Jej miejsce zajęła dziewczynka. Skuliła się, zaokrągliła plecy, w oczach zaświeciły łzy, a z gardła nie wydobył się żaden dźwięk, mimo otwieranych i składanych do tworzenia zdań ust.

ŻYCIORYS

Zanim przejdziemy do zasadniczej części, chciałabym zaproponować Ci ćwiczenie, którego wykonanie pomoże Ci w dalszej pracy z książką.

Chciałabym, abyś napisał swój życiorys. Zapisuj wydarzenia z Twojego życia tak, jak je pamiętasz — od małości do dzisiaj, uwzględniając wszystkie ważne wydarzenia. Co więcej, chciałabym, abyś pomyślał o swoich przodkach: dziadkach, pradziadkach. Od nich również dużo zaczerpnałeś. Nie wiem, czy wiesz, ale w środowiskach akademickich przez wiele lat toczyła się dyskusja, co

ma większy wpływ na nasze życie: geny czy wychowanie. Chciałabym, abyśmy przyjrzeni się i jednemu, i drugiemu.

Uważam, że życiorys napisany z zaangażowaniem to jedna z najbardziej wartościowych prac terapeutycznych.

Życiorys to kawał roboty, wiem coś o tym, gdyż swego czasu sama go napisałam. Wychodzę z założenia, że wszystko to, co proponuję, powinnam najpierw wypróbować na sobie, dlatego wiem, z czym będziesz się mierzyć teraz i w kolejnych ćwiczeniach z tej książki.

Mój życiorys miał trzydzieści stron. Trudno było mi się zabrać za jego pisanie, ale gdy już zaczęłam, słowa same płynęły spod palców.

Czytałam życiorysy sześćdziesięcio- czy osiemdziesięciostronicowe, a raz nawet powstała całkiem spora książka! Moja klientka postanowiła wydać ją we własnym zakresie, aby jej wspomnienia pozostały dla potomnych.

Pisanie życiorysu to niełatwe, ale bardzo rozwijające zadanie.

Aby było Ci łatwiej, przygotowałam szereg pytań, na które po prostu odpowiesz.

Gdy będziesz odpowiadać, pozwól myślom popłynąć, nie ograniczaj się, poczuj to, co piszesz, daj się ponieść.

Znajdziesz tu różne pytania. Nie zdziw się, gdy zapytam o pierwszą zapamiętaną bajkę. Dlaczego o to pytam? Bo to może przywołać inne wspomnienia: kto ją czytał, kiedy to było, jakie wtedy czułeś emocje.

Najlepiej zapamiętujemy, angażując w ten proces zmysły, dlatego uruchom swoje zmysły w trakcie przypominania sobie wydarzeń z tamtych lat. Możesz nie pamiętać imienia chłopaka, który jako pierwszy poprosił Cię do tańca, ale raczej będziesz pamiętać hity

z tamtego okresu. Dlatego uruchom wyobraźnię, nie cenzuruj, nie bój się wspominać, cieszyć się i płakać, złościć i smucić. Jednym z zasadniczych celów napisania życiorysu jest właśnie uruchomienie emocji. Chcę, żebyś poczuł, żebyś poruszył w sobie te obszary, które — być może dawno temu — zostały przykryte niepamięcią.

A po co? Aby lepiej zrozumieć siebie, swoje relacje, swój świat.

Kolejność prowadząca do zmiany jest jasna:

świadomość → zrozumienie → doświadczenie → zmiana.

Na etapie pisania życiorysu budujemy świadomość. Wracamy do przeszłości. Wspominamy nie tylko własne doświadczenia, ale również zastanawiamy się nad doświadczeniami naszych dziadków czy rodziców. Nawet nie wiesz, jak wiele od nich zależy. Nie mówię tylko o obciążeniu genetycznym, ale także o traumie pokoleniowej, z którą — jeśli okaże się, że ją odczuwasz — dzięki samoświadomości będziesz mógł zerwać. Zależy mi, abyś zrozumiał, dlaczego dzisiaj jesteś tym, kim jesteś. Skąd czerpiesz zasoby, a gdzie masz deficyty. Dzięki temu będzie Ci łatwiej żyć.

Marta przychodziła do mnie już od pół roku. W ciągu ostatnich kilku sesji czułam, że stoimy w miejscu. Opowiadała mi głównie o bieżących sprawach, miała trudności z wracaniem do wydarzeń z przeszłości, a jednocześnie zgłaszała chęć głębszej pracy, gdyż bez niej nie miałybyśmy możliwości rozprawić się z jej potężnym wewnętrznym krytykiem. Gdy zaproponowałam Marcie napisanie życiorysu, na początku nie była zachwycona tym pomysłem. Minęło kilka sesji, zanim zabrała się za pisanie. Pewnego dnia na spotkaniu wyjęła sześćdziesięciokartkowy zeszyt, cały zapisany drobnym maczkiem. „Pani Sylwio, napisałam i już samo to sprawiło, że czuję

w stosunku do siebie większą wyrozumiałość i współczucie. Właściwie to uważam, że całkiem dobrze sobie radzę po tym wszystkim, czego doświadczyłam”. W ten sposób Marta rozpoczęła skuteczną pracę nad uwewnętrznionym w jej głowie krytycznym rodzicem.

Pytania do życiorysu

1. Jakie jest Twoje najwcześniejsze wspomnienie? Co w nim robisz? Co czujesz? Kto w nim jest?
2. Jaka jest najwcześniej zapamiętana przez Ciebie bajka? Podobała Ci się? Dlaczego tak, dlaczego nie?
3. Czy miałeś jakieś wielokrotnie powtarzające się sny? Jakie? Jakie emocje czułeś we śnie?
4. Czy ktoś z Twojej rodziny miał jakieś przewlekłe choroby? Fizyczne? Psychiczne (depresja, lęki, uzależnienia, schizofrenia itp.)?
5. Dziadkowie:
 - Czym się zajmowali bądź zajmują?
 - Z czym Ci się kojarzą? Jakie emocje czujesz, gdy myślisz o każdym z osobna?
 - Jakie miałeś z nimi relacje?
 - Jakie relacje mieli z Twoimi rodzicami (jednym i drugim), z innymi swoimi dziećmi (jeśli je mieli), ze swoimi rodzeństwem, swoimi rodzicami?
 - Czy jest coś szczególnego, co pamiętasz z relacji z babcią lub dziadkiem?
 - Czy byli zdrowi? Psychicznie (depresje, lęki, uzależnienia, choroby psychiczne itp.) i fizycznie?

6. Mama (opiekunka):

- Czym się zajmuje?
- Z czym Ci się kojarzy? Jakie emocje czujesz, gdy o niej myślisz?
- Jakie miałaś z nią relacje w dzieciństwie, a jakie masz teraz?
- Jakie relacje ma z tatą? Ojczymem?
- Jakie ma relacje ze swoimi rodzicami, rodzeństwem? Innymi członkami rodziny?
- Jakie metody wychowawcze stosuje?
- Jakim systemem wartości się kieruje?
- Co myśli o świecie, o Tobie, o sobie, o innych ludziach?
- Opisz kilka dobrych i trudnych wspomnień z mamą w roli głównej.

7. Tata (opiekun):

- Czym się zajmuje?
- Z czym Ci się kojarzy? Jakie emocje czujesz, gdy o nim myślisz?
- Jakie miałaś z nim relacje w dzieciństwie, a jakie masz teraz?
- Jakie relacje ma z tatą? Ojczymem?
- Jakie ma relacje ze swoimi rodzicami, rodzeństwem? Innymi członkami rodziny?
- Jakie metody wychowawcze stosuje?
- Jakim systemem wartości się kieruje?
- Co myśli o świecie, o Tobie, o sobie, o innych ludziach?
- Opisz kilka dobrych i trudnych wspomnień z tatą w roli głównej.

8. Twoi rodzice:

- Jaka jest historia ich związku, gdzie się poznali, jakie były ich początki, jak potoczył się ich związek?
- Jak wspominasz dom rodzinny z dzieciństwa? Jakie emocje czułeś najczęściej? Jaką rodzice mieli wtedy relację?
- Jaką mają obecnie relację?
- W czym są podobni? W czym różni?
- Jak postrzegasz ich związek? Co w nim dobrego, co złego?
- Czy chciałbyś stworzyć związek podobny do relacji Twoich rodziców?

9. Rodzeństwo:

- Jeśli masz rodzeństwo, napisz, jakie miałeś i masz teraz z nimi relacje.
- Jakie relacje mają z Twoim rodzeństwem rodzice? Dziadkowie?
- Jakie relacje ma Twoje rodzeństwo z innymi ludźmi?
- Jakie emocje czujesz do poszczególnych braci i siostr?
- Opisz kilka dobrych i kilka trudnych wspomnień z rodzeństwem w roli głównej.

10. Twoje początki:

- Narodziny, rozwój we wczesnym dzieciństwie (szpitale, choroby, obecność rodziców bądź jej brak).
- Jak Twoje narodziny wpłynęły na rodzinę?
- Jak zareagowali na Ciebie poszczególni jej członkowie?

11. Okres wczesnodziecięcy (do trzeciego roku życia):
- Gdzie mieszkałeś? Z kim? Kto się Tobą opiekował?
 - Co się działo z Twoją rodziną w tym czasie?
12. Okres przedszkolny (od trzeciego do szóstego roku życia):
- Jak przebiegał Twój rozwój?
 - Z kim i w co się bawiłeś?
 - Jak układały się Twoje relacje z rówieśnikami?
 - Jaki klimat emocjonalny panował w Twoim domu?
 - Jak wyglądała Twoja relacja z ojcem, matką?
13. Szkoła podstawowa (gimnazjum):
- Jakie emocje towarzyszyły Ci w tym okresie życia?
 - Jak układały się Twoje stosunki towarzyskie?
 - Czy i jakie przyjaźnie nawiązałeś?
 - Gdzie i z kim mieszkałeś?
 - Jakie miałeś problemy?
 - Jakie miałeś radości, sukcesy?
 - Co lubiłeś robić, na co poświęcałeś swój czas?
 - Jak przebiegał Twój rozwój fizyczny?
 - Czy wydarzyło się w tym okresie coś dla Ciebie ważnego?
 - Jakie miałeś relacje z nauczycielami i wychowawcą?
 - Jaki miałeś stosunek do nauki? Do ocen?
 - Jakie miałeś relacje z rodzicami, rodzeństwem?
 - Co działo się wtedy w Twojej rodzinie?
 - Jak Twoje zachowanie wpływało na rodzinę?

14. Szkoła ponadpodstawowa:

- Jakie emocje towarzyszyły Ci w tym okresie życia?
- Jak układały się Twoje stosunki towarzyskie?
- Czy i jakie przyjaźnie nawiązałeś?
- Gdzie i z kim mieszkałeś?
- Jakie miałeś problemy?
- Jakie miałeś radości, sukcesy?
- Co lubiłeś robić, na co poświęcałeś swój czas?
- Jak przebiegał Twój rozwój fizyczny?
- Czy wydarzyło się w tym okresie coś dla Ciebie ważnego?
- Jakie miałeś relacje z nauczycielami i wychowawcą?
- Jaki miałeś stosunek do nauki? Do ocen?
- Jakie miałeś relacje z rodzicami, rodzeństwem?
- Co działo się wtedy w Twojej rodzinie?
- Jak Twoje zachowanie wpływało na rodzinę?

15. Dojrzewanie i rozwój seksualny:

- W której klasie pojawiło się u Ciebie wyraźne zainteresowanie sprawami seksualnymi?
- Pierwsza miesiączka, polucja, masturbacja? Z jakimi emocjami wiązały się te doświadczenia?
- Jaki stosunek do seksualności mieli Twoi rodzice? Rodzeństwo? Znajomi?
- Skąd czerpałeś wiedzę o seksie?
- Jakie wtedy miałeś fantazje i pragnienia seksualne?
- Opisz pierwsze zakochanie (kiedy i w kim). Jak przebiegała ta relacja?
- Jakie są Twoje pierwsze doświadczenia erotyczne?

- Twój pierwszy raz, kiedy, z kim, z jakimi emocjami się wiązał?
- Czy byłeś świadkiem zachowań seksualnych innych osób?
- Czy jesteś ofiarą mniejszych bądź większych nadużyć seksualnych? Jak to się stało? Kto, kiedy? Co czułeś? Co wydarzyło się dalej? Czy sprawca poniósł konsekwencje?
- Jakie w tamtym czasie miałeś trudności, obawy, satysfakcje?
- Ilu miałeś partnerów seksualnych?
- Jak wygląda teraz Twoje życie seksualne? Czy jesteś z niego zadowolony?

16. Dalsza nauka, studia lub praca (do trzydziestego roku życia):

- Najważniejsze wydarzenia.
- Powody podjęcia decyzji o pierwszej pracy, kierunku studiów.
- Reakcja rodziców na wyprowadzkę z domu.
- Relacje na studiach, w pracy.

17. Życie miłosne:

- Pierwsza miłość, kolejne miłości.
- Rozstania, rozwody.
- Narzeczeństwo, małżeństwo.
- Czy zauważasz jakieś podobieństwa w wyborze partnerów, przebiegu związku, konfliktach, powodach rozstań itp.?

18. Wpływ rodziców na Twoje życie.

19. Oczekiwania Twoich rodziców względem Ciebie.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

DOROŚNIJ I... UWOLNIJ SIĘ WRESZCIE OD TEGO, CO WMAWIALI CI RODZICE!

O tym, że dzieciństwo wpływa na dorosłe życie, wiemy przynajmniej od czasów Freuda. A jednak wciąż często nie zdajemy sobie sprawy, w jak dużym stopniu to, jacy jesteśmy, zawdzięczamy naszym rodzicom. To, co w nas dobre, to, co nas motywuje, napędza i stanowi o naszej sile, ale też często blokuje, ma zwykle źródło głęboko w dzieciństwie. Nawet jeżeli był to szczęśliwy czas, i tak mógł zasiać w nas przekonania, które negatywnie wpływają na nasze działania w dorosłym życiu.

CZY NALEŻY ZATEM USIAŚĆ NA KANAPIE, ZAŁAMAĆ RĘCE I PODDAĆ SIĘ, „BO MAM ZA SOBĄ TRUDNE DZIECIŃSTWO”?

Absolutnie nie! Owszem, jeśli czujemy, że przyczyny życiowych trudności leżą w okresie, w którym nadzór nad nami pełnili rodzice, warto na moment wrócić do tamtego czasu. Dobrze również spojrzeć świeżym okiem na relacje z rodzicami i zastanowić się, które składowe naszej osobowości wymagają przepracowania i wychowania od nowa. Pomoże w tym ćwiczeniowa część tej książki, skonstruowana przez autorkę tak, by Czytelnik był w stanie sam poprowadzić własną terapię i odzyskał wpływ na swoje życie. I uwolnił się od ograniczającego wpływu rodziców.

Patroni medialni:



Terapeutyczna
Fundacja

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

sensus

ebook dostępny na:
ebookpoint

Księgarnia internetowa:
<http://sensus.pl>

Sprawdź najnowsze promocje:
• <http://sensus.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
• <http://sensus.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
• <http://sensus.pl/nowości>



Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900
0 601 339900

Helion SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
<http://sensus.pl>



cena 39,90 zł