



»Med izgorelimi je več žensk kot moških, zaradi česar bi se morale ženske zamisliti. Kaj je vzrok in kako izstopiti iz ujetosti v začarani krog?...«

Izgorelost

Vsak med nami ima obdobja, ko se počuti preobremenjen, neprestano utrujen in slabovoljen. Na pravo izgorelost pa pomislimo, ko opazimo še čustveno izčrpanost - utrujenost zaradi dolgotrajnih in pretiranih skrbi; depersonalizacijo – odsotnost empatije, skrbi za druge in sočutja; ter zmanjšan občutek osebne izpolnitve, ko nas muči nepremagljiv občutek nesmisla in se vse zdi zaman. Avtorici **dr. Emily Nagoski** in **dr. Amelia Nagoski** v vodniku za samopomoč ponujata ključ do razumevanja stresnega cikla, ki nas privede v stanje izgorelosti in povsem praktične nasvete, kako se iz stresnega cikla iztrgati. Knjiga je razdeljena na tri dele. Prvi del pojasni notranje vire, ki jih nosimo s seboj - cikel odziva na stres in smisel življenja. Drugi del pojasnjuje zunanje dejavnike – kaj in kako nas sili v izgorelost. Tretji del osvetljuje pot, po kateri se izvijemo sponam in rešimo izgorelosti. Pomaga nam prekiniti biološki stresni cikel, obvladati stresorje in se vrniti v stanje sprostitve, ko spet zmoremo uravnati čustvene frustracije, imamo spet radi svoje telo in si dovolimo počitek ter bližino s seboj in drugimi. Vodnik pripoveduje stvarno, toplo, empatično in modro. Strokovnjakinji med nasvete vpletata primere žensk, ki jih je ujelo kolesje izgorelosti, a so se uspele rešiti. Za primere sta jih izbrali, da bi poudarili pogostost izgorelosti pri ženskah in da bi ženskam nudili oporo na poti za bolj polno in zadovoljno življenje. Toplo priporočam vsem materam in ženam, ki pred lastne potrebe postavljajo vse druge in vse drugo. **Predstavitev: Maja Črepinšek.**



Založba Hiša knjig, 2021

Mehka vezava, 244 strani

Mere: 14,0 x 21,5 cm

ISBN: 9789617133264

Cena: 24,99 €