



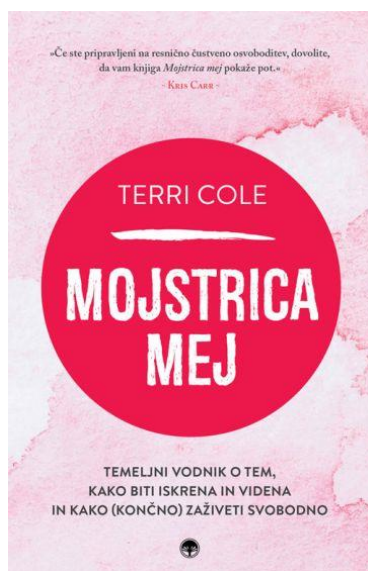
»Še ena pogosta taktika narcisov je pretirano obsipavanje z ljubeznijo. Narcistični krog zlorabe ima tri stopnje: malikovanje, razyrednotenje, zavrnitev. V prvi fazi gre za željo pridobiti popoln nadzor nad tabo.«

MOJSTRICA MEJ

Temeljni vodnik o tem, kako biti iskrena in videna in kako (končno) zaživeti svobodno

Postavljanje zdravih mej je za marsikoga presenetljivo težka naloga, še zlasti pa za ženske, ki smo, kulturno pogojeno, vzgajane tako, da se od nas pričakuje »prijaznost«, četudi na račun občutka izkoriščenosti; podpiranje drugega, čeprav za ceno lastnega uresničenja, zdravja in dobrobiti; podpiranje vseh štirih vogalov doma, prevzemanja popolne odgovornosti za vzgojo otrok ... Zato ta priročnik za osebno rast **Terri Cole** še zlasti nagovarja ženske. Namen je spoznanje, kako postaviti meje v situacijah, ki nas pehajo v nezadovoljujoče odnose, krčijo življenjski elan in občutek izpolnjenosti, slabijo delovni zagon in navdih, nas spreminjajo v nezadovoljne osebe, ki prepogosto potlačijo svoja čustva ... kar seštetu krha duševno ter telesno zdravje. Avtorica pronicljivo opazuje kulturne vzorce vzgoje in odnosov. Opozarja na pasti in predlaga, kako se jim izogniti, kako se postaviti zase z ustvarjanjem zdravih mej. Vsebina priročnika za osebno rast je razdeljena na dva dela. Prvi del je posvečen analiziranju, razumevanju in osmišljanju sedanosti v povezavi s preteklostjo. Drugi del ponuja pot naprej, ustvarjanje nove realnosti. Knjigo zelo toplo priporočam vsem, ki se zavedajo, da je lastno življenje mogoče izboljšati. Še posebno pa jo priporočam staršem deklic, da bi se izognili nehotenim napakam.

Predstavitev: Maja Črepinšek.



Založba Primus, 2023

Mehka vezava, 298 strani

Mere: 22,0 x 14,0 cm

ISBN: 9789617184556

Cena: 27,00 €