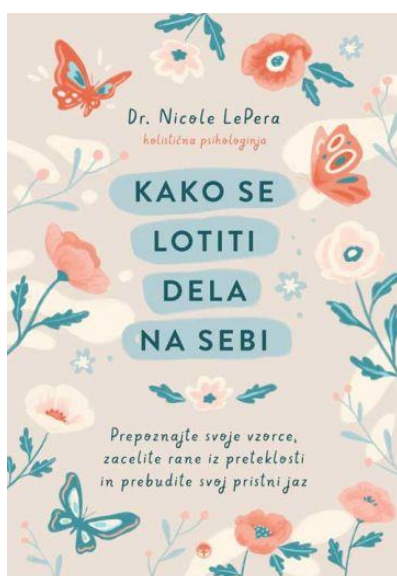




*Prvi korak k ozdravitvi uma in telesa je spoznanje, s čim se spoprijemamo, torej prepoznavanje nerazrešene travme. Naslednji korak je razumevanje dolgoročnih učinkov travme in ugotavljanje, kako smo zaradi naučenih strategij spoprijemanja običali.*

## KAKO SE LOTITI DELA NA SEBI

Priročnik s podnaslovom »Prepoznajte svoje vzorce, zacelite rane iz preteklosti in prebudite svoj pristi ni jaz« je delo psihologinje dr. **Nicole LePera**, avtorice, ki je, nezadovoljna z uspehi svojega dela v praksi, razvila lastno metodo holistične psihologije. Gre za celosten (holističen) pogled na človeka, da bi dosegli duševno, telesno in duhovno zdravje. Njena filozofija je združevanje interdisciplinarnih tehnik samozdravljenja, svojo metodo pa je najprej preizkusila na sebi. Dosegla je občutno izboljšanje življenja. Avtorica opozarja, da se nerazrešene psihične travme sčasoma vtkejo v telo. Stalen stres, na primer, ki se ga ne naučimo razreševati, lahko privede do razvoja avtoimunskih bolezni, kroničnih bolečin in različnih bolezni, od srčnih obolenj do raka. Nerazrešene travme ostajajo z nami in povzročajo nepravilno delovanje celotnega telesa, poleg tega pa se zaradi njih zatakne v škodljive soodvisnosti. Vzpostavljamo in ohranjamo vezi, ki nam škodijo. Za večjo čustveno zrelost je treba svoje travme prepoznati, sprevideti in premagati. Priročnik je močna podpora in spodbuda na tej poti. Cilj je bolj srečno, bolj dinamično, bolj polno in bolj zadovoljno življenje. Toplo priporočam vsem, ki si želijo vzeti svoje zdravje in dobro počutje v lastne roke. **Predstavitelj: Maja Črepinšek**



**Založba Primus**, 2024  
Mehka vezava, 271 strani  
Mere: 23,5 x 16,5 cm  
ISBN: 9789617184648  
Cena: 29,00 €