



Svi ga imamo: unutarnje derište koje nas navodi zgrabiti još jedan keks ili pasti u vatru zbog neke sitnice. To unutarnje derište može napraviti kaos na poslu, u vašim vezama s drugim ljudima i razoriti vaše samopoštovanje. S humorom i nježnošću, knjiga ***Ukrotite svoje unutarnje derište*** pruža vam strategije pomoću kojih svoje razmaženo ponašanje i stavove možete staviti pod kontrolu. Možete naučiti nositi se sa svakom situacijom na produktivan način odrasle osobe. Podučavajući vas da naučite prepoznati svoje unutarnje derište, psihologinja Pauline Wallin pomaže vam dovesti probleme u rješivu perspektivu i unijeti trajne pozitivne promjene.



*Ne mogu vjerovati da je ovo moje djelo!
Pa gdje mi je bila pamet?*

Dr. PAULINE WALLIN već je tri desetljeća klinička psihologinja s privatnom praksom; radila je na Sveučilištu Minnesota i Državnom sveučilištu Pennsylvania te kao predsjednica odbora za komunikacije Psihološkog udruženja Pennsylvanije. U svojoj je praksi i pišući pomogla tisućama ljudi da razumiju svoje samoporažavajuće obrasce ponašanja i da se njima uspješno pozabave.



ISBN: 978-953-8442-23-0

FORMAT: 14 x 21

BROJ STRANICA: 228

UVEZ: Meki s klapnama

CIJENA: 20,00 €



www.budilnikizdavastvo.hr
info@budilnikizdavastvo.hr