



Depresja. Jak skruszyć mury więzienia swojego umysłu

Wydawca:	ZYSK
Autor:	Rowe Dorothy
EAN:	9788377853085
Oprawa:	Miękka
ISBN:	978-83-7785-308-5
Kategoria:	PSYCHOLOGIA
Wydano:	2015-01-26

Cena brutto: **32,00 PLN**

Depresja jest zjawiskiem tak powszechnie występującym w różnych kulturach i tak często odnotowywana była w historii, że po prostu musi być czymś więcej niż chorobą. Według Dorothy Rowe jest uniwersalnym doświadczeniem, okresem nieszczęśliwego wycofania się, niekomfortową hibernacją, podczas której osoba zdaje sobie sprawę, że coś w jej życiu zaczęło się psuć i należy to naprawić. Dlaczego więc niektórym ludziom udaje się odkryć, co należy naprawić, a inni pogrążają się w tym pełnym smutku chaosie? Depresja. Jak skruszyć mury więzienia swojego umysłu, bestsellerowa książka Dorothy Rowe, nagrodzona The Mind Book of the Year, udowadnia, że depresję można zrozumieć i radzić sobie z nią wyłącznie w kategoriach tego, jak człowiek przeżywa swoje życie. Jej przesłanie głosi, że lekarstwem na depresję są nie tabletki, tylko mądrość.

Tabela cech

Wymiary	135 x 205 mm
Ilość stron	466