

Link do produktu: <https://dobry-audiobook.pl/male-traumy-p-3266.html>



Małe traumy

Cena	37,99 zł
Czas wysyłki	24 godziny
Kod EAN	9788383572031
Autor	Arroll Meg
Lektor	Agnieszka Postrzygacz
Wydawnictwo	StoryBox.pl
Czas nagrania	8 godz. 29 min.
Nośnik	CD
Format	mp3

Opis produktu

Macie co jeść, nie brakuje wam dachu nad głową, nie marzniecie, więc jeśli chodzi o hierarchię potrzeb, radzicie sobie nieźle. Mimo to z jakiegoś powodu nie czujecie się do końca szczęśliwi.

Mikroagresje, trudne relacje rodzinne, toksyczna pozytywność i gaslighting to tylko niektóre przykłady tego, co nazywamy małymi traumami. To one często prowadzą do pojawienia się zaburzeń lękowych, perfekcjonizmu, zajądania chandry czy kłopotów ze snem.

Wmówiono nam, że małe traumy nie istnieją. Świat zawsze wydaje się pełny wielkich, trudnych do rozwiązania problemów, więc często nie zwracamy uwagi na niewielkie, codzienne urazy.

Jednak życia nie trzeba doświadczać w ten sposób. Powinniśmy zrobić coś dla siebie i podjąć działania.