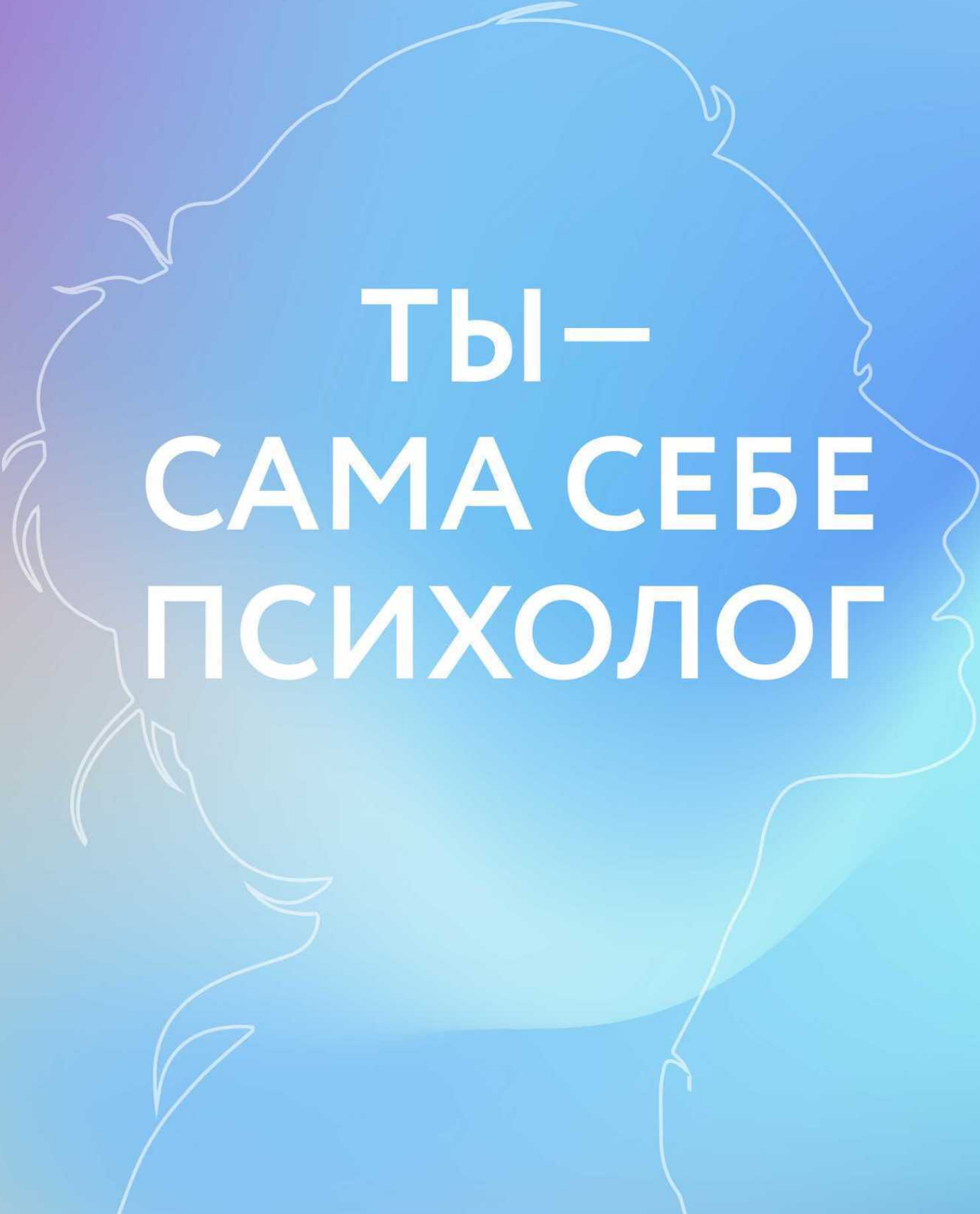




ТЫ – САМА СЕБЕ ПСИХОЛОГ

ИСКУССТВО БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ



CrossReads: Искусство быть счастливой

Коллектив авторов

**Саммари книги «Ты –
сама себе психолог»**

«ЭКСМО»

2020

Коллектив авторов

Саммари книги «Ты – сама себе психолог» / Коллектив авторов — «Эксмо», 2020 — (CrossReads: Искусство быть счастливой)

С чего начать путь к счастливой жизни? Техники практикующего гештальт-терапевта и автора трансформационных курсов дадут ответ и сэкономят вам минимум 1000\$ на личной терапии. Обзор на книгу Елены Друмы «Ты – сама себе психолог» познакомит вас с будущей лучшей подругой. В этом новом формате мы собрали основные мысли и советы из бестселлера, которые помогут создать свой жизненный сценарий и закрыть все незавершенные гештальты. Вы узнаете, как выстроить эффективную коммуникацию с окружением, добиться успеха в карьере и стать воплощением собственной мечты. Текст обзора не является заменой оригинального произведения. Редакция рекомендует книгу «Ты – сама себе психолог» Елены Друмы к прочтению.

Елена Селина

Саммари книги «Ты – сама себе психолог»

В эпоху молодости наших родителей, в 1980–1990-х годах, в нашей стране ещё не принято было ходить к психологам. Если выяснялось, что знакомый Толик воспользовался такой услугой, вердикт был всегда однозначен: «У Толи крыша поехала. Хорошо, что у меня все хорошо». Оно и понятно, взрослые того времени были сосредоточены на том, чтобы выжить, прокормить семью, устроить детей в сад, в школу, в институт. Кто знаком с пирамидой Маслоу, знает, что это базовый уровень потребностей человека. Чтобы перейти на следующий и начать думать о привязанностях, духовности, самореализации, гармонии, необходимо закрыть первоочередные позиции.

Сегодня люди лучше обеспечены финансово и более устойчивы психологически, нежели в лихие 90-е. Среднестатистический человек может не только устроить своих детей в сад/школу и дать им образование, но минимум один раз в год съездить в отпуск. Первые уровни пройдены, есть время и возможности вникать в суть процессов, задумываться о причинно-следственных связях в воспитании, в развитии личности. И искать помощи у психологов больше не считается зазорным. Даже наоборот, это стало модно – подмечает в начале своей книги «Ты – сама себе психолог» Елена Друма.

Елена – дипломированный психолог и практикующий гештальт-терапевт, специализирующийся на семейных отношениях и женской самореализации. А еще «харизматичная одесситка» – так она называет сама себя на официальной страничке. Чувство юмора у Елены, и правда, неплохое, – это понятно уже из предисловия, где автор предлагает читать ее книгу с бутылкой шампанского, чтобы сразу отметить успех, который обязательно придет к читателю по прочтении труда.

Довольно смелое утверждение, но небезосновательное. «Ты – сама себе психолог» – нечто большее, чем учебник по психологии, здесь теория совмещена с практическими упражнениями. А название книги – вовсе не метафора, означающая, что со всеми проблемами человеку по силам справиться самому, а вполне реальный факт. Книга Друмы не только помогает разобраться со своими проблемами, но и знакомит с основами психологии в целом, такими как, к примеру, треугольник Карпмана, описывающий три ролевые модели межличностных отношений (глава «Трое в лодке»). Курс встреч с психологом – вот что напоминает книга по структуре: вы ищите причину сегодняшней неудовлетворенности жизнью в прошлом, тем самым корректируя настоящее и ставя правильные цели на будущее. Коротко главные проблемы каждого времени мы осветим и здесь.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.