

FRASER - Autoterapia

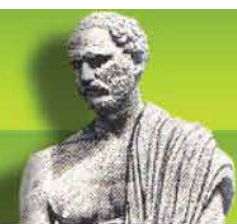


Kiedy program jest skuteczny?

- Uwaga, akceptacja, wdzięczność
- Motywacja i zaangażowanie
- Gotowość do eksperymentowania
- Autoterapia jako część normalnego funkcjonowania
- Wykorzystywanie okazji do ćwiczeń
- Usystematyzowanie: prowadzenie dziennika, pamiętnika, przeprowadzanie i analiza zadań
- Stawianie sobie celów, monitorowanie ich
- **Refleksja i bycie życzliwym dla siebie**
- Autorefleksja – schematy działania i myślenia
- Nie ocenianie
- **Celebrowanie sukcesów**
- Otwartość, wsparcie innych



WSZYSTKO O JĄKANIU



[Strona główna](#)

[Forum dyskusyjne](#)

[Wskazówki dla J](#)

[CoachMent](#)

[Warsztaty J](#)

[Linki](#)

[Autoterapia jąkania](#)

[FAQ](#)

[Kontakt](#)



DemostenesForum.eu –
Konwersacje o jąkaniu

Napisano 17 sierpnia 2021 przez admin

Pod adresem demostenesforum.eu (odnośnik)



Autoterapia jąkania – wydanie
drugie

Napisano 8 sierpnia 2021 przez admin

Udostępniam drugie wydanie o booka

Akceptacja nie jest pozbawieniem się nadziei, nie jest oznaką bezsilności, poddania się, uchylenia się czy nokautem. Nie jest żadną z tych rzeczy. Akceptacja to pełne nadziei podejście do rozwiązania problemu zorientowane przyszłościowo.



www.demostenes.eu



admin@demostenes.eu