Sowa Sp. z o.o.
Ul. Raszyńska 13
Piaseczno



ISBN:	978-83-7859-727-8
Autor:	Piotr Modzelewski
Format:	148x210
Wydawnictwo:	e-bookowo
Liczba stron:	188
Rok wydania:	2016
Oprawa:	Miękka
Język:	polski
EAN:	9788378597278
Rodzaj:	druk
Typ:	dystrybucja

Cena brutto:

"Pokonaj odwlekanie - rozwiń wytrwałość" to książka bliska każdemu, kto widzi sens w dbaniu o siebie, własne zdrowie oraz pragnie osiągnąć sukces. To podręcznik do samodzielnej pracy, który pomaga ćwiczyć "mięsień siły woli", zdradza jak rozpocząć dzień od "żaby" oraz odkrywa pułapki, jakie zastawia na nas umysł. Wskazówki z książki biorę dla siebie, ale podzielę się z innymi - jako praktyk, aby lepiej rozumieć moich klientów i skuteczniej z nimi pracować.

Justyna Żywna, psycholog, dietetyk, libra-psychodietetyk.pl

Autor w przystępny sposób przedstawia wybrane wnioski pochodzące z publikacji naukowych poruszających problematykę prokrastynacji. Walorem publikacji jest przystępny sposób prezentacji, często obcojęzycznych, wniosków oraz zaprezentowanie praktycznych wskazówek mających na celu ułatwienie poradzenia sobie z ciągłym odkładaniem rzeczy na później. Pozycja ta może stać się wartościową lekturą, która ułatwi codzienne życie prokrastynatyków.

Wojciech Oronowicz, zastępca redaktora naczelnego Psychoseksuologii recenzowanego czasopisma naukowego www.psychoseksuologia.pl

Dzieło Piotra Modzelewskiego Pokonaj odwlekanie - rozwiń wytrwałość dotyczy wewnętrznych zmagań większości ludzi. Odwlekanie wykonywania zadań (prokrastynacja) jest nawykiem, który zwalczamy u siebie i równie często pomagamy, bardziej lub mniej skutecznie, zwalczać go innym.
Autor książki zgromadził wiele przykładów, uzasadnień i wzorów ćwiczeń przydatnych dla chcących zrozumieć zjawisko wewnętrznego oporu przed podejmowaniem wysiłku, który można odłożyć na później. By skorzystać z niej w pełni, radzę czytać ją małymi fragmentami, tak by był czas na ułożenie ich sobie w myśli i na wypróbowanie zalecanych technik. Warto wracać do wybranych zagadnień w miarę nabywania doświadczeń w interpretacji odczuć i zachowań związanych ze zjawiskiem nagminnego odwlekania działań.
Zachęcam do korzystania z tej książki nie tylko dla dobrze pojętej korzyści doraźnej, lecz także dla zwiększenia orientacji we współczesnej psychologii, zwłaszcza w tym, co ona wnosi do codziennego życia. Dzięki dobrym lekturom nasza praca nad sobą może być ulepszona!

Prof. Bolesław Niemierko
Uniwersytet SWPS