



Автори: Ель Луна і Сьюзі Геррік

Мова: українська

Формат: 164x235 мм

Обкладинка: тверда

Кількість сторінок: 192

ISBN: 978-617-577-194-5

Переклад: Анастасія Жищинська

Рубрикатор: скоро в продажу,
саморозвиток, мотивація

Реліз: 12 вересня 2019 року

Наклад: 1500 примірників

Перші 25 сторінок:

[переглянути тут](#)

Рекомендована роздрібна ціна:

290 грн

Сила твоєї історії

Звільни свій внутрішній голос

Оригінальна назва: Your story is your power: Free your feminine voice.

Опис

Кожен з нас пише свою історію життя. Це не просто. Щоб написати її, треба зрозуміти себе, своє бачення світу і ролі в ньому. Як на нас вплинула наша сім'я, у якому середовищі ми росли, якою мірою перейняли чужі уявлення і стереотипи? Чи справді ми рівні?

Зміст

Книжка від авторки бестселера «Між треба та хочу» Ель Луни і досвідченої психотерапевтки Сьюзі Геррік підкаже, як виявити культурні стереотипи й упередження, і дасть дієвий інструмент позбутися застарілих уявлень.

Конкретні приклади з досвіду авторок і багатьох інших жінок, психологічні вправи на подолання стереотипів, опис дев'яти типів особистості сприятимуть вам у цьому.

Дізнавшись сильні і слабкі сторони типу, до якого належите, ви зрозумієте мотиви своєї поведінки й скоригуєте її так, щоб звільнити свій голос і заявити світові про себе.

Ця книжка допоможе дівчатам і жінкам позбутися страхів патріархального суспільства.

У чому фішка

Цей практичний інтерактивний poradnik справді надихає і показує жінкам, як розкривати й розуміти свої власні історії, щоб бути впевненішими і не шкодувати ні про що.

Про авторів



[Ель Луна](#) — художниця, дизайнерка, а нині ще й відома в усьому світі письменниця. Живе в Сан-Франциско. Свою кар'єру починала зі стартапів, зокрема Mailbox, Medium і Uber.

Тепер керує текстильною компанією, яка співпрацює з майстрами розпису по тканині (батику) на Балі.

Одна з організаторів мистецького руху #The100DayProject, у якому протягом ста днів художники діляться зі світом своїми роботами.

Про письменницьку кар'єру задумалася, коли один з її постів набув шаленої популярності: протягом місяця у Twitter ним поділилося до 5 мільйонів осіб.



[Сюзі Геррік](#) — ліцензований психотерапевт, експерт з типології особистостей, керувала кафедрою і викладала в університеті, ліцензований викладач мистецтва медитації, тренерка, консультантка й письменниця. Двадцять років навчала і тренувала понад дві тисячі студентів, що опанували консультативну психологію. Живе в Сан-Франциско.



[Відгук з сайту Amazon](#)

«...Назва заінтригувала мене, бо це суперечить тому, у що я вірила, що ми не наша історія чи минуле, ми є тими, ким стали. Отже, як наша історія може стати джерелом влади? Як зазначено в анотації: "У прямому сенсі ми визначаємо себе через свої історії.

Якщо ми можемо по-справжньому зрозуміти історії, які зробили нас такими жінками, включно з мотивами наших дій та думками, то можемо взяти на себе відповідальність за те, як буде розвиватися наше майбутнє". Ця книжка чудово проілюстрована і пропонує шлях до самовідкриття, щоб ви поєдналися зі своїм голосом, силою та правдою. Мені дуже сподобалась ця книжка, і сподіваюсь, що вам також...»

Промо

- Анонс виходу книжки та публікація рецензій у ЗМІ.
- Реклама, проведення конкурсів і розіграшів у соцмережах.
- Контекстна реклама.

