



**Автор:** Марта Приріз

**Мова:** українська

**Розмір:** 210x297 мм

**Обкладинка:** м'яка

**Кількість сторінок:** 128

**ISBN:** 978-617-577-229-4

**Рубрикатор:** психологія, мотивація, психологія особистості, усвідомленість, гармонія, стосунки, друзі й оточення, книжкотерапія, саморозвиток.

**Реліз:** 23 березня 2020 року

**Наклад:** 1500 примірників

Перші 15 сторінок:

[переглянути тут](#)

Рекомендована роздрібна ціна:

# 290 грн

# Я у своєму житті

## Путівник до себе

### Опис

Чого ми хочемо від життя? Що допоможе нам почуватися краще? Як збудувати стосунки, де багато поваги та любові?

Універсальних відповідей нема. Утім, розгорнувши цю книжку, маєте слушну нагоду знайти власні відповіді. У ній запропоновано конкретні завдання, які допоможуть вам зрозуміти, як долати щоденні виклики. Ви розмірковуватимете над запитаннями, малюватимете чи проведитимете експерименти.

Дозвольте цій книжці стати вашим путівником до себе — і ви знатимете, куди йдете й навіщо!

### Зміст

Авторка цієї книжки щодня слухає людей і з кожним шукає саме його шлях виходу з життєвої кризи. Розповідаючи легко і просто про складне, вона виводить нас на корисне рішення.

Ви дізнаєтеся, чому нам потрібні емоції і про що вони повідомляють, станете учасником експерименту й поглянете на себе очима інших людей, долучитесь до створення карти своїх ресурсів, яка допоможе вам пережити непрості періоди.

Виконуючи оригінальні завдання, які на вас чекають у книжці, ви відкриєте самих себе і врешті відповісте на свої запитання. Бо насправді всі відповіді всередині нас...

## Про автора



Марта Приріз — психологиня. Проводить власну психологічну практику та консультує онлайн людей з різних країн. Працює з дорослими та підлітками. Коло професійних зацікавлень: самооцінка і сприйняття себе, депресія, кризи, стосунки, емоційне та професійне вигорання, нерозуміння себе чи ситуації, що склалася, незадоволення (собою, життям, кимось).

## Відгуки

Вероніка Лавска – партнер PR-компанії: *«Эта книга — путеводитель к себе. В ней есть три раздела с практическими заданиями: «Я и эмоции», «Я и отношения», «Я и ресурсы». База, которая помогает наладить диалог с собой и отбросить все то, что диктует нам общество, другие люди и сценарии из разных фильмов...»*

## Промо

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

