

Knjiga tjedna: "Terapija nadohvat ruke"

Terapija nadohvat ruke bogato je opremljena kutija s priborom za prvu psihološku pomoć. U njoj ćete pronaći 100 znanstveno utemeljenih psihoterapijskih tehnika za suočavanje sa svakodnevnim životnim problemima i izazovima, a praktične i korisne preporuke i savjete koje vam nudi možete početi primjenjivati odmah

Osjećate li se povremeno preopterećeno, kao da su iz vas nestale sva životna radost i lakoća postojanja? Dogodi li vam se s vremena na vrijeme da vas i najmanja sitnica izbaci iz takta? Suočavate li se katkad s nesigurnostima i strahovima, neugodnim mislima i emocijama? Izgubite li iz vida cilj pa se osjećate izgubljeno? Jeste li nezadovoljni sobom a da ni sami ne znate zašto? Ako su odgovori na ova pitanja potvrdni, onda je ovo prava knjiga za vas!

U izdanju zagrebačke nakladničke kuće [Sonatina](#) ovih je dana objavljen psihoterapijski priručnik [Terapija nadohvat ruke](#). Izvorno napisana na njemačkom, ova knjiga djelo je poznatog psihologa i psihoterapeuta s dugogodišnjom praksom u Luksemburgu, Sacha Bachima. Sadrži provjerene, znanstveno utemeljene psihoterapijske tehnike koje čitatelji mogu praktično upotrijebiti u svakodnevnom životu, bilo da im je potrebna prva psihološka pomoć u suočavanju sa životnim izazovima i problemima te postizanju emocionalne ravnoteže, bilo da su im potrebne praktične i korisne preporuke i savjeti za stalan rad na sebi s ciljem očuvanja psihičkog zdravlja. U tom smislu Terapija nadohvat ruke bogato je opremljena kutija s alatom koja će čitatelju pomoći da istraži svoje osjećaje i razumije ih, ojača samopouzdanje i samopoštovanje, poboljša sposobnosti opuštanja, ublaži stres i napetost te nauči kontrolirati emocije i mirno reagirati u stresnim situacijama.

O autoru: Sacha Bachim (1983.), psiholog i psihoterapeut s vlastitom praksom u Luksemburgu, na opušten i praktičan način prenosi čitateljima svoje uvide o primijenjenoj psihologiji i psihoterapiji. Usto, aktivno sudjeluje u zdravstvenim kampanjama o osvještavanju važnosti mentalnog zdravlja, predavač je i edukator, a sada i spisatelj. Njegov doprinos samopomoći ogleda se u znanstveno utemeljenim metodama, a svoje knjige i predavanja nerijetko voli oplemeniti kreativnošću i humorom. Ovo je njegova prva knjiga, a u pripremi je i novi naslov, *Faktencheck Psyche: 50 Mythen, ohne die wir freier leben* (Provjera činjenica o psihi: 50 mitova bez

kojih bismo slobodnije živjeli).

Priručnik je dostupan u svim većim knjižarama diljem zemlje i u web-trgovini
www.sonatina.hr.