

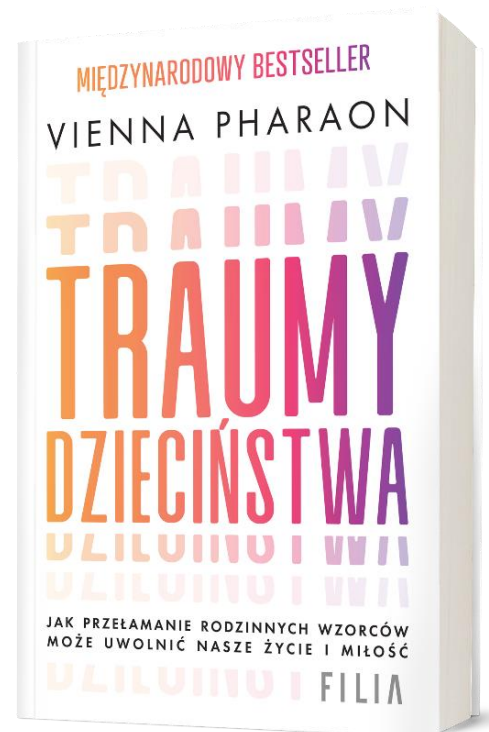
**Przeanalizowanie wspomnień z dzieciństwa jest odważnym i
niezwykłym krokiem na drodze do uzdrowienia.**

**„Traumy dzieciństwa. Jak przełamanie rodzinnych wzorców może uwolnić nasze
życie i miłość**

Vienna Pharaon PREMIERA 10.04.

**NAJLEPSZA KSIĄŻKA O ZROZUMIENIU I LECZENIU ZRANIENÍ
WYNIESIONYCH Z RODZINY – SCHEMATÓW, KTÓRE
WPŁYWAJĄ NA TO, JAK ODNOSIMY SIĘ DO INNYCH, SIEBIE
SAMYCH I OTACZAJĄCEGO NAS ŚWIATA.**

Vienna Pharaon omawia proces uzdrowienia i pomaga zrozumieć zasady funkcjonowania rodziny, w której się wychowaliśmy, oraz odkryć, co w tym systemie działało, a co nie. Niezaleczony ból z powodu zranień z dzieciństwa przejawia się w naszych zachowaniach w dorosłym życiu w zaskakujący sposób: od problemów w pracy po zmagania interpersonalne. Teraz, uzbrojeni w wiedzę na temat naszej przeszłości, możemy przeprogramować nawyki, aby znacząco poprawić więzi z innymi i zmienić na lepsze całe swoje życie, teraźniejsze i przyszłe.



Autorka ma doświadczenie ponad 20 000 godzin pracy z pacjentami.

Na Instagramie obserwuje ją ponad 700 000 osób.

<https://viennapharaon.com/>

Jedna z najlepszych książek według Amazona!

Vienna Pharaon, wykwalifikowana terapeutka rodzinna, wykorzystując swoją wiedzę i ciekawą narrację,

z wyrozumiałością pomaga odkryć, jakie kroki należy podjąć, gdy wczesne doświadczenia życiowe przynoszą szkodę. To książka dla każdego, kto kiedykolwiek zastanawiał się: „Dlaczego taki jestem i jak to zmienić?”

Whitney Goodman, licencjonowana terapeutka małżeństw i rodzin, autorka książki
Toksyczna pozytywność

FREGMENTY:

Choć rodzice starali się, jak mogli, nie zdołali mnie uchronić, czy też osłonić, przed swoją wściekłością. (...) Ludzie, którzy – jak wierzyłam – powinni mnie chronić, byli tak pochłonięci walką ze sobą nawzajem, że na jakiś czas przestali się mną przejmować.

Wzięłam na siebie rolę rozjemcy w nadziei, że ugaszę pożar i dzięki mnie rodzina się utrzyma. Dość poważne zadanie dla pięcioletki. Nieświadoma tego, że to nie ja ponoszę odpowiedzialność za rodzinę, poświęciłam temu zadaniu wszystko. Stałam się fenomenalną aktorką. Doszłam do wniosku, że moje ciągłe złe samopoczucie jest dla moich rodziców zbytnim obciążeniem, więc zapewniałam: „wszystko w porządku”, tylko po to, żeby nie dokładać im ciężaru. A starając się ich nieustannie zadowalać i mówić to, co – jak mi się wydawało – chcieli usłyszeć, nigdy nie wyjawiałam swoich pragnień, potwierdzałam jedynie ich decyzje. Stałam się dzieckiem bez własnych potrzeb, które świetnie sobie radzi ze wszystkim, czego się podejmie, i zawsze pomaga złagodzić napięcie albo odwrócić uwagę rodziców od tego, co się dzieje.

Rana związana z brakiem poczucia bezpieczeństwa (...)– nieopatrzona i wielokrotnie urażana, bezwiednie kierowała moim życiem. Zawsze byłam czujna, gotowa gasić kolejne potencjalne pożary, bez względu na to, czy iskrę wywoływali moi rodzice, przyjaciele czy partnerzy.

Jesteś tu, ponieważ nosisz w sobie coś, co wymaga uwagi. Znalazłeś się w tym miejscu, ponieważ jesteś zmęczony ciężarem, który dźwigasz, wyczerpującymi wzorcami, w których funkcjonujesz, i tym, że twoje doskonale umotywowane pragnienie zmiany ciągle nie przynosi rezultatów. Widzę cię, słyszę cię, byłam w tym miejscu wcześniej i jestem podekscytowana tym, że mogę towarzyszyć ci podczas tego ogromnego wysiłku.

Przeszłość jest uparta, przyjacielu. Im bardziej chcesz od niej uciec, z tym większą zawziętością cię ściga i domaga się twojej uwagi. Zastanawiałeś się kiedyś, dlaczego na okrągło zmagasz się z tymi samymi problemami? Dlaczego ciągle wybierasz takich samych partnerów? Czemu reagujesz w taki sam sposób, choć bardzo chcesz to zmienić? Albo dlaczego twój wewnętrzny krytyk powtarza ci wciąż te same nieprzyjemne rzeczy? To twoja przeszłość, domagająca się uwagi. Te „bzdury z dzieciństwa” w pewien sposób kierują twoim obecnym życiem i dobrze byłoby mieć tego świadomość.

W dzieciństwie zapewne niezliczenie wiele razy proszono cię lub zachęcano, żebyś robił troszkę więcej tego, troszkę mniej tamtego, by zasłużyć na miłość, więź, uznanie, bezpieczeństwo albo potwierdzenie twojej wartości w oczach rodziców lub opiekunów. Możliwe, że otrzymywałeś od rodziców przesłania uważane przez nich za nieszkodliwe, które jednak w istocie sprowadzały się do prośby o to, byś nie był w pełni tym, kim jesteś. I zgadnij, jak reagowałeś, gdy byłeś dzieckiem? Prawdopodobnie się dostosowywałeś. Chcesz wiedzieć dla- czego? Ponieważ jesteś stworzony do przywiązania. Ponieważ przywiązanie jest ci niezbędne do przeżycia. I dlatego, że pragniesz być kochany, chciany, wybrany, chroniony, wyróżniany, a przede wszystkim bezpieczny. Ale oprócz przywiązania potrzebujesz także autentyczności.

(...)zmiana jest możliwa. Tego stwierdzenia nie muszę argumentować wynikami badań. Wiem to, ponieważ mam wielki zaszczyt pracować z ludźmi, którzy codziennie mi to pokazują. Prawdą jest jednak i to, że faktycznie udowodniono neuroplastyczność mózgu, czyli jego zdolność do zmian. Choć przeprogramowanie i reorganizacja są łatwiejsze, gdy jesteśmy młodszy, dorośli również mogą się ich podjąć. Badania wykazały, że neuroplastyczność jest większa, gdy wykonujemy codzienne ćwiczenia fizyczne, zwiększając przepływ krwi do mózgu, a także gdy uczymy się nowych rzeczy i jesteśmy skupieni. Dlatego właśnie otwartość i ciekawość, jakich wymaga to zadanie, tak bardzo zmienia życie.

Zapraszam do lektury, przedruków i przygotowania materiałów redakcyjnych.

Osoby zainteresowane egzemplarzem recenzenckim zapraszam do kontaktu.

Pozdrawiam,

Anna Apanas

Specjalista ds. promocji

Tel. 571 803 302

e-mail: a.apanas@wydawnictwofilia.pl