

УДК 159.9
ББК 88
В65

Войтиц, Дженет.

В65 Жизненные навыки для взрослых детей алкоголиков / Дж. Войтиц, А. Гарнер ; пер. с англ. А. Багрянцевой. — Эл. изд. — 1 файл pdf : 165 с. — Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2022. — Систем. требования: Adobe Reader XI либо Adobe Digital Editions 4.5 ; экран 10". — Текст : электронный.

ISBN 978-5-7312-0918-2

Представьте, как изменится ваша жизнь, если вы:

- Сможете отстаивать свою точку зрения, не выходя из себя;
- Сможете принять решение и не будете потом в нем сомневаться;
- Перестанете чувствовать себя ничтожеством, когда кто-то вас критикует;
- Научитесь твердо говорить «нет».

Книга «Жизненные навыки для взрослых детей алкоголиков» научит вас всему этому и многому другому. Она посвящена тому, как сделать проще взрослую жизнь и как развить самоуважение. Примеры иллюстрируют то, что изложено в уроках, а задания помогают овладеть новыми навыками.

Эта книга предназначена для тех, кому сложно:

- Просить о чем-то;
- Решать проблемы;
- Справляться с критикой;
- Говорить «нет».

УДК 159.9
ББК 88

Электронное издание на основе печатного издания: Жизненные навыки для взрослых детей алкоголиков / Дж. Войтиц, А. Гарнер ; пер. с англ. А. Багрянцевой. — Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2022. — 164 с. — ISBN 978-5-88230-409-5. — Текст : непосредственный.

В соответствии со ст. 1299 и 1301 ГК РФ при устранении ограничений, установленных техническими средствами защиты авторских прав, правообладатель вправе требовать от нарушителя возмещения убытков или выплаты компенсации.

ISBN 978-5-7312-0918-2

© Janet G. Woititz, Alan Garner., 1990
© Издательство ИОИ, оформление, 2022

Содержание

Предисловие	5
Установление контакта с другими	8
Выражение Чувств	29
Активное слушание	50
Просить других о том, что нужно вам.	61
Давать другим то, что необходимо им	72
Разрешение проблем	77
Обращение к другим с просьбой изменить поведение	96
Умение справляться с критикой	106
Определение и защита границ	120
Борьба по правилам	136
Завершение разговора, завершение встречи	144
Завершение отношений	148

Эпилог.

Переходим к делу 152

Приложение 154

Об авторах 160

Выражение признательности 161