



AUDENTES ERAKOOL

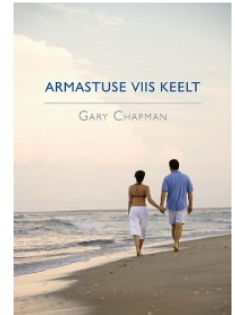
„Armastuse viis keelt“ (G. Chapman, 2010/2016)

Kas räägite abikaasaga ühist armastuskeelt?

Tema saadab lilli, aga sina sooviksid, et saaksite omavahel vestelda. Tema kallistab, aga sina eelistaksid parasjagu üht maitsvat kodust lõunasööki. Probleem ei ole selles, et sinu armastusega oleks midagi valesti – te lihtsalt räägite kubki isesugust armastuskeelt.

Paljudesse keeltesse tõlgitud raamatus tutvustab dr Gary Chapman inimeste mitmesuguseid armastuse väljendamise viise. Ta selgitab, et on olemas viis armastuskeelt, mida me igaüks vastavalt oma eripärale kasutame. Need on tunnustussõnad, kvaliteetaeg, kingituste saamine, teenimiskunst ja füüsilise puudutuse keel.

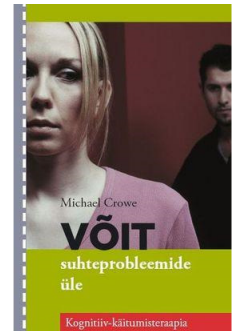
Keel, mis tundub sulle loomumane, võib aga sinu abikaasale täiesti mõistetamatu näida. Raamatust leiab näpunäiteid selle kohta, kuidas oma abikaasa vajadusi paremini tundma õppida.



„Võit suhteprobleemide üle“ (M. Crowe, 2007)

Igapäevaprobleemid nagu rahapuudus, seksuaalsed ja tundedasandi probleemid, truuduse küsimus või kordusabieludes tekkivad komplikatsioonid võivad põhjustada paarisuhtes ja pereelus ületamatuid probleeme.

Uues käsiraamatus kasutab rahvusvaheliselt tunnustatud paariterapeut dr Michael Crowe tõestatud tulemuslikku kognitiiv-käitumuslikku teraapiat koos pereteraapiast pärit süsteemsete lähenemisviisidega, pakkudes tõhusaid eneseabimeetodeid lähisuhtes ilmnevatest raskustest ülesaamiseks. Raamat aitab mõista, miks konfliktid tekivad, kuidas neid leevendada ja mil moel pidada partneriga läbirääkimisi õnnestavamana ja positiivsema tulemuseni jõudmiseks.

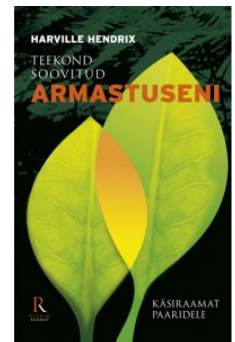


„Teekond soovitud armastuseni. Käsiraamat paaridele“ (H. Hendrix, 2011/2017)

See esimest korda 1988. aastal ilmunud raamat on aidanud miljonitel paaridel maailmas oma suhet parandada.

Siin tutvustatav Imago suhteteraapia õpetab, kuidas teadvustada paarisuhtes toimuvat. Suhteravi nõuab kummagi kaaslaste head tahet ja tööd iseendaga, tulemusena võite aga nautida armastavat ja toetavat suhet. Imago dialoogid õpetavad mõistma kaaslaste käitumise alateadlikke põhjusi.

Raamatu autor, filosoofiadoktor Harville Hendrix on koos oma naise Helen LaKelly Huntiga Imago suhteteraapia rajaja. Tegemist on unikaalse paarisuhteteraapiaga, millest on kindlasti abi ka lapsevanematel. Autoritel on üle 30 aasta kogemusi koolitajate ja terapeutidena ning nende tööd on tõlgitud rohkem kui 50 keelde.





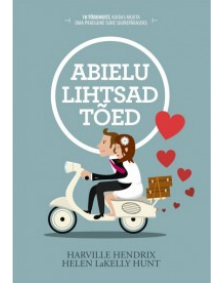
AUDENTES ERAKOOL

„Abielu lihtsad tõed“ (H. Hendrix ja H. LaKelly Hunt, 2015)

Muuda oma suhe selliseks, nagu soovid! Käes on suhete revolutsioon! See raamat on käepärane ja vajalik teejuht, kuidas tänapäeva maailmas ehitada üles tugev abielu. Menukite autorid Harville Hendrix ja Helen LaKelly Hunt jagavad meiega kümmet olulist tõdemust, mida nad mõlemad on õppinud eduka ja rahuldust pakkuva suhte kohta aastakümnete pikkuse tööga meistrklasside „abielulaborites“, samuti omavahelises suhtes. Igas peatükis tutvustavad nad üht lihtsat tõdemust – näiteks „rahulolematus on maskeerunud soov“, „vastandlikkus on abielu pinnas“ või „konflikt on areng, mis soovib toimuda“ – ja juhatavad meid seejärel hõlpsate, ent tõhusate harjutuste kaudu, kuidas neid tõdesid igapäevaelus kasutada.

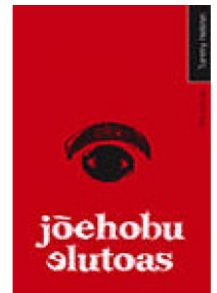
Harville ja Helen on aidanud paaridel oma uurimuste, meistrklasside ja nõustamise kaudu abielu muuta. Ent abielu pole isegi abieluekspertidele lihtne asi – aastaid tagasi leidsid nad end ka ise lahutuse äärelt. Nad panid oma abielu uuesti kokku samade harjutuste abil, mida olid õpetanud nii paljudele teistele paaridele, päästes nende abielud ja aidates jõuda tõelise partnerluseni.

See raamat on kõigile paaridele. Siin on olemas vajalikud abinõud selleks, et luua kahe inimese vahelisest suhtest rahuldust pakkuv ja õnnelik abielu. „Abielu lihtsad tõed“, kirjutatud hea huumori, arusaamise ja aususega ning varustatud pilkupüüdvate joonistustega, on strateegiline tegevuskava, et luua tänapäevases maailmas tugevamat partnerlust.



„Jõehobu elutoas“ (T. Hellsten, 2007)

Raamat pakub erinevaid lahendusi ja põhjendusi inimesi täiskasvanueas painavatele mõtetele ja häirivatele kompleksidele ning aitab seletada rõhuvaid mälestusi. Tommy Hellsten on tuntud psühhoterapeut, kes oma raamatus suunab inimesi mõtlema lapsepõlvele, aega kust enamasti pärinevad inimesi väga varjatud kujul vaevad probleemid. Lähisõltuvus on haigus või haiguselaadne olukord, mis tekib, kui inimene elab kõrvuti jõuliste ilmingutega ega suuda neid mõista, vaid lihtsalt sobitub olukorraga. See on raamat, mis võib paljusid raskest olukorras inimesi aidata.



„Vihatants“ (H. Lerner, 2013)

Viha on tunne ja sel on alati põhjus. Viha väärrib meie lugupidavat tähelepanu. Meil on õigus kõigile oma tunnetele – ja viha pole siin erand.

“Viha puhul on tegemist signaaliga, mida tuleks kuulda võtta,” kirjutab Harriet Lerner oma raamatus, millest on saanud miljonite inimeste lemmik. Kuigi viha väärrib alati tähelepanu, on naised ometi õppinud oma viha maha suruma, eitama või vallandama viisil, mis jätab nad abitusse ja jõuetusse olukorda. Põnevas ja asjatundlikus raamatus õpetab autor nii meestele kui ka naistele, kuidas ära tunda viha tõelisi allikaid ning kuidas kasutada viha kui tõhusat tööriista püsivate muudatuste tekitamiseks.

Kõikidest naiste lähisuhete ainelistest raamatutest on käesoleval eriline võlu. See raamat on nagu põlvest põlve pärandatav perekonnarelikvia, sest sisaldab sügavat ja ajaproovile vastupidavat tarkust. See raamat on aidanud miljonitel lugejatel pöörata oma viha ülesehitavaks jõuks, mis muudab nende elu.

