

Czujesz, że to może być wypalenie? Sięgnij po tę książkę!

To wyjątkowy kobiecy poradnik, który tłumaczy przyczyny, mechanizmy, a także możliwe skutki wypalenia zawodowego. Pozwala zrozumieć, czym różni się ten stan od zmęczenia i depresji. Oferuje konkretne narzędzia do zmiany. Pokazuje, jak stworzyć plan samoopieki oraz gdzie szukać pomocy. Autorka rozprawia się również z takimi tematami, jak pracoholizm, perfekcjonizm czy niestawianie granic, dając nadzieję na poprawę dobrostanu.



Marta Młyńska (@marta_mlynska_szkoli) – edukatorka, trenerka, coachka, twórczyni warsztatów, psycholożka in spe. Przez kilkanaście lat pracowała jako nauczycielka, obecnie dzieli się swoim doświadczeniem wypalenia zawodowego i historią zmiany ścieżki kariery. A przede wszystkim inspirowa i wspiera innych w drodze do zmian.

„Wypalona” to mądre i wspierające narzędzie nie tylko w kwestii wypalenia zawodowego, ale tak bardzo potrzebnej samoopieki. Marta z wrodzoną sobie empatią i zrozumieniem wyjaśnia, jak może ono wpływać na codzienne życie. Najważniejsze jednak, że proponuje konkretne rozwiązania, które pomagają odzyskać wewnętrzny spokój i zadbać o siebie, zanim będzie za późno.

Małgorzata Ohme, psycholożka, autorka książki *Przebudzone. Droga do świadomego życia*

Ta książka to bezlitosne lustro i czuła dłoń w jednym. Marta z życzliwością i bez owijania w bawełnę mierzy się z tematem wypalenia zawodowego. Jeśli czujesz, że praca Cię przytłacza i każdego dnia idziesz do niej ze ściśniętym żołądkiem, ta lektura pomoże Ci zrozumieć, co się dzieje i wskaże drogę do odzyskania równowagi.

Andżelika Dominiak-Banach, psycholożka, autorka książki *Self-care. Droga do samoakceptacji*

Wypalenie? Trudne stany emocjonalne? Zachowania autoagresywne? Byłam tam. I jedną z osób, która pomogła mi się z nich wygrzebać, była Marta Młyńska. Teraz może pomóc też Tobie, jeśli zrobisz ten pierwszy krok do samozaopiekowania. Trzymam za Ciebie kciuki!

dr Agnieszka Jankowiak-Maik, @babka_od_histy, autorka książki *Historia, której nie było*

Marta Młyńska, choć sama prawie spłonęła, powstała jak Feniks z popiołów. Dzięki swojej doskonałej książce teraz pomoże Tobie odkryć moc odradzania, a tym samym odzyskać własne życie. Właśnie o takim „feniksowaniu” rzeczywistości i „młyńskizacji” świata marzyłem całe życie!

Przemek Staroń, psycholog, Nauczyciel Roku 2018, twórca *Szkoły bohaterów*



MATRONAT:

**HELLO
ZDROWIE**

BABKA OD HISTY

Agnieszka Jankowiak-Maik



**Przemek
Staroń**

WYDRUKOWANO W POLSCE

Marta Młyńska
Wypalona

Jak poradzić sobie z wypaleniem
zawodowym i całkiem nie zgasnąć



Marta Młyńska



**Jak poradzić sobie z wypaleniem
zawodowym i całkiem nie zgasnąć**

publicat
WYDAWNICTWO