



Psihologinja Ljubica Uvodić Vranić poziva vas na avanturu osobne promjene i nagovara da ne sabotirate vlastiti život zbog straha i srama. Osnivačica Udruge Petkom u 5 predstavlja svoju novu knjigu iz područja *self-help* literature i odgovara na pitanja u obliku praktičnih savjeta i uputa na temelju svog bogatog savjetodavnog iskustva. Zašto se u poslu treba smijati, igrati, zabavljati i širiti pozitivne emocije, zašto je za vlastito zdravlje važno biti tolerantan, ali i zašto odustajemo, zašto kršimo obećanja i kako se možemo suprotstaviti zlostavljačima.

Glavne komponente psihičkog zdravlja su njegovanje samopouzdanje, emocionalno punjenje, granice u međuljudskim odnosima i aktivno življenje, koje autorica slikovito prikazuje u obliku djeteline s četiri lista. "Nagovaramo vas da budete kreativni, slobodni i da riskirate pokazati svoju autentičnu pozitivnu emociju. Napravite emocionalnu investiciju radi svoje zabave, da sebi pokažete kako možete, da ste kreativni, da ste živi!"

Autorica

Ljubica Uvodić Vranić je splitska Zagrepčanka i zagrebačka Splićanka. Otkad je diplomirala radi u struci

Petkomu5.hr