

Atsiliepimai apie knygą

„Tai tiesiog parankinė knyga, kaip nusistatyti ribas. Nedra mus moko ne tik jas deramai nusibrėžti, bet pirmiausia – įsisąmoninti savo jausmus ir lūkesčius. Kad atrastume taiką su savimi, tenka giliau pažvelgti į save – Nedra padeda ne tik padaryti tai, bet ir, pasiraitojus rankoves, imtis darbo, kad mūsų gyvenime įvyktų tikrų pokyčių.“

Alexandra Elle, knygos „After the Rain“ autorė

„Jei ieškote išsamaus, aktualaus ir priimtino vadovo apie ribų nusistatymą, jei norite išmokti išsakyti savo poreikius ir pradėti gyventi taikoje su savimi, Nedra Tawwab knyga apie ribas – kaip tik jums.“

Sheleana Aiyana, organizacijos „Rising Woman“ įkūrėja

„Tai knyga apie ribas, jos mes taip ilgai laukėme! Nedra Tawwab mums aiškiai, kryptingai ir su atjauta pateikia patarimų tema, kuri aptarinėjama dažnai, bet ne iš esmės. Jei esate linke gyvenime siekti dermės ir permainų santykiuose su savimi bei kitais, perskaityti šią knygą jums tiesiog privalu.“

Vienna Pharaon, licencijuota santuokos ir šeimos terapeutė, organizacijos „Mindful Marriage & Family Therapy“ įkūrėja

„Knygoje „Nusistatyk ribas, atrask ramybę“ išsamiai, aiškiai ir bendražmogiškai aptariami visi ribų klausimai: kas, kodėl ir kaip; perskaitę ją įgysite ryžto ir pasitikėjimo savimi pradėti tuos nelengvus pokalbius.“

Melissa Urban, kompanijos „Whole30“ įkūrėja ir jos vadovė

„Nenusistačius deramų ribų nepavyks gyventi visavertiškai, kaip tikėtės. Ši padrąsinanti knyga pateikia veiksmingą veiksmų planą, kaip įtvirtinti lūkesčius ir asmenines ribas, kad gyvenime jaustumėtės saugūs, gerbtini ir deramai save realizavę, – juk esate to verti.“

Scott Barry Kaufman, psichologijos mokslų daktaras, „The Psychology“ tinklalaidės vedėjas ir knygos „Transcend“ autorius

„Nusistatyk ribas, atrask ramybę“ – gyvenimiškas praktinis vadovas, nukreipiantis realizuoti turimą savo potencialą ir būti deramai laisviems nusistatant priimtinas ribas asmeniniame bei profesiniame gyvenime, draugystėje ir asmeniniuose santykiuose. Tai įtraukiantis, akis atveriantis skaitinys.“

Myleik Teele, kompanijos „CURLBOX“ įkūrėja

„Tawwab debiutuoja su išsamiu vadovu, padedančiu suprasti ir nusibrėžti tarpasmenines ribas... Ji išskiria šešis ribų tipus: fizines, seksualines, intelektines, emocines, materialines ir laiko ribas. Apie visas jas pateikiama praktinių patarimų. Skaitytojai, sekantys Tawwab socialiniuose tinkluose, ir tie, kuriems ypač sudėtinga palaikyti ribas asmeniniame gyvenime,

tai įvertins.“

„Publishers Weekly“

1 Visavertės mitybos programa, akcentuojanti visišką cukraus, alkoholio, grūdų, ankštinių augalų, sojos ir pieno produktų atsisakymą (vert. past.)