



PSIHOLOGIE PRACTICĂ

COLECȚIE COORDONATĂ DE

Vasile Dem. Zamfirescu

TREI

Cum să fii tu însuți

Liniștește-ți criticul interior și
depășește anxietatea socială

ELLEN HENDRIKSEN

Traducere din engleză de Irina-Marina Borțoi

EDITORI:

Silviu Dragomir
Vasile Dem, Zamfirescu

DIRECTOR EDITORIAL:

Magdalena Mărculescu

REDACTOR:

Ioana Petridean

Design coperta: The BookDesigners

Foto copertă: Guliver/ Getty Images

DIRECTOR PRODUCȚIE:

Cristian Claudiu Coban

DTP:

Gabriela Anghel

CORECTURĂ:

Irina Botezatu

Virginia Alexe

Conținutul acestei lucrări electronice este protejat prin copyright (drepturi de autor), iar cartea este destinată exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informației, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea sub orice formă sau prin orice mijloc, fără consințământul editorului, sunt interzise. Dreptul de folosință al lucrării nu este transferabil. Drepturile de autor pentru versiunea electronică în formatele existente ale acestei lucrări aparțin persoanei juridice Editura Trei SRL.

Titlul original: How to Be Yourself: Quiet Your Inner Critic and Rise Above Social Anxiety

Autor: Ellen Hendriksen, Ph.D.

Copyright © 2018 by Ellen Hendriksen, Ph.D.

Published by arrangement with St. Martin's Press

All rights reserved.

© Editura Trei, 2019

pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeu 1, **C.P.** 0490, București

Tel.: +4 021 300 60 90; **Fax:** +4 0372 25 20 20

E-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

ISBN (print) 978-606-40-0590-8

ISBN (PDF) 978-606-40-0861-9

*Această carte îi este dedicată lui
(și nu ar putea exista fără)
Nicolas.*