



Zeynep
Selvili
Çarmıklı

Atılay
Kandemir



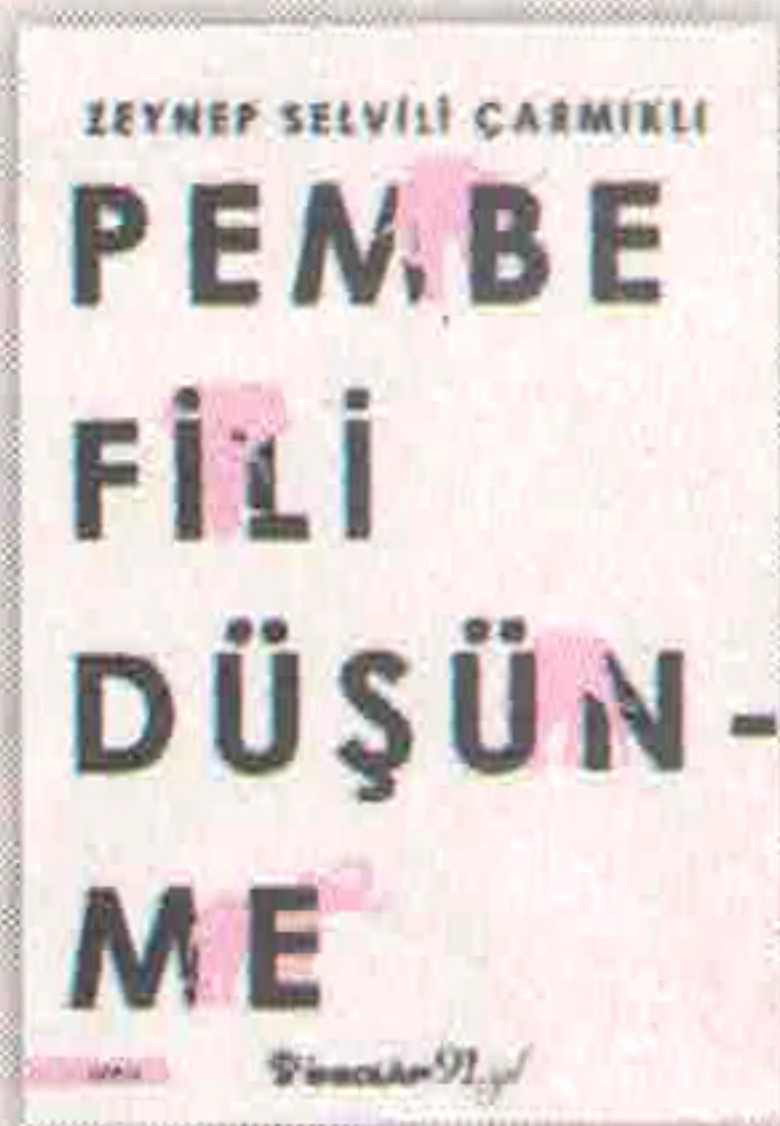
atilaykandemir@gmail.com

Cemiyet
hayatı

Farkındalık yaratacak

Psikolog Zeynep Selvili Çarmıklı'nın 'Pembe Fili Düşünme' adlı kitabı, İnkılâp Kitabevi'nden çıktı. Yazar kitabında, psikoloji alanında özellikle ilgilendiği Kabul

ve Kararlılık Terapisi, Şefkat Odaklı Terapi ve Öz-Şefkatli Farkındalık kavramlarını kendi deneyimlerinden örnekler vererek anlatıyor. Pembe Fili Düşünme, sadece başarı, mutluluk, sevgi gibi pozitif duygu, düşünce ve olaylara odaklanılan bir insan hayatının eksikliği-



ne değiniyor. Ayrıca acı, üzüntü, başarısızlık, yetersizlik gibi zihnimizin derinlerine atmaya çalıştığımız duygu, düşünce ve olayların da biz insanlar için olduğunu anlatıyor.