

# Breaking The Spell: The Key To Recovering Self-Esteem

Rachael Clyne

Presented by Will Parfitt

*Inspiring, practical and wise - an essential book for anyone seeking to understand and heal low self-esteem.*

*(Dr. William Bloom)*

"Breaking the Spell" arose from Rachael's own journey of recovery from low self-esteem as well as many years of working as a counsellor and therapist. She shares techniques she developed to help herself and which have proven highly successful with her clients. It draws on a variety of approaches;- cognitive behavioural methods, Twelve-Step recovery work, spiritual and creative techniques.

"Breaking the Spell" aims to put its ideas across in a direct and accessible manner. Rachael has worked in a variety of settings, including addiction recovery and GP surgeries and has had to find the language to meet the needs of a wide range of people, with differing degrees of life experience, and awareness.

By sharing her own experience, "Breaking the Spell" has a sense of equality and aliveness as well as depth. It explains how self-esteem operates and offers ways of breaking destructive behaviour patterns. Each chapter contains creative activities for developing a healthier and more loving sense of self. □

*«Ispiratore, pratico e saggio, un libro essenziale per chi cerca di comprendere e sanare una bassa autostima.»*

*(Dr. William Bloom)*

*Il libro "Breaking The Spell" nasce dal viaggio di Rachel per recuperare una bassa autostima, oltre che da molti anni di lavoro come counsellor e terapeuta. Offre tecniche che ha sviluppato per aiutare sé stessa e che si sono dimostrate molto efficaci con i suoi pazienti. Trae queste tecniche da una varietà di approcci: metodi del comportamento cognitivo, lavoro di guarigione in 12 passi, tecniche spirituali e creative.*

*Lo scopo di "Breaking The Spell" è quello di porgere le proprie idee in maniera diretta e accessibile. Rachael ha lavorato in diversi ambienti, compreso il recupero dalle dipendenze e il pronto soccorso, ed ha dovuto trovare il linguaggio per soddisfare le necessità di persone di vario genere con gradi diversi di esperienze di vita e consapevolezza.*

*Condividendo la sua esperienza "Breaking The Spell" possiede un senso di eguaglianza e di vivacità oltre che di profondità. Spiega in che modo opera l'autostima e offre dei metodi per rompere i modelli comportamentali distruttivi. Ogni capitolo contiene attività o esercizi creativi per lo sviluppo di un senso di sé più sano e amorevole. □*