

**Недра Ґловер Тавваб**

Недра Ґловер Тавваб - ліцензована психотерапевтка, соціальна працівниця й авторка бестселера «New York Times», який допоміг тисячам людей з усього світу подолати комплекси, пропрацювати травми й усвідомити свої сили.

Тавааб народилася й виросла в Детройті, штат Мічіган, США. Освіту здобула в Університеті Вейна за спеціальністю соціальна робота, професійну діяльність почала з терапевтичної практики в Детройті, згодом переїхала до міста Шарлотт, штат Північна Кароліна, де згодом заснувала компанію «Kaleidoscope Counseling» яка надає консультаційні послуги у сфері стосунків, індивідуальної й сімейної терапії.

Основна діяльність Недри Ґловер Тавваб - робота з людьми, які перебувають у складних стосунками, керуючись методами майндфулнес, когнітивно-поведінкового й наративного підходів, прийняття та прихильності, емоційно-орієнтованої та позитивної терапії. Пристрасть Недри до психічного здоров'я та здорових стосунків знаходить своє відображення в соціальних мережах, місцевих та національних засобах масової інформації та на сторінках її книжок, найвідоміша з яких «Особисті кордони. Керівництво зі спокійного життя без травм і комплексів», також з-під пера авторки вийшла книга «Drama Free: A Guide to Managing Unhealthy Family Relationships» та декілька практичних посібників, які стали популярними серед читачів з усього світу.

Поза роботою вона любить мандрівки на пляж й доглядати за своїми домашніми рослинами, яких вже понад 40 штук!

Книги Недри Ґловер Тавваб - це клондайк інформації для широкого кола читачів, які цікавляться психологією, особистісним розвитком та пропрацюванням емоційності, її науково-популярні видання корисні для тих, хто шукає поради щодо подолання комплексів, роботи з травмами та розвитку внутрішньої міцності.