

Про автора

Метью Еванс — клінічний психолог, психотерапевт і дослідник з Нової Зеландії, який спеціалізується на когнітивно-поведінковій терапії, наративному підході та психології усвідомленості. Його професійна діяльність охоплює роботу з тривожними розладами, депресією, особистісними кризами та питаннями саморегуляції. Здобувши освіту у сфері клінічної психології, багато років вів приватну практику, а також співпрацював з медичними та освітніми установами, займаючись психотерапевтичною роботою та викладанням. Активно досліджує вплив когнітивних стратегій на емоційний стан людини та розробляє адаптивні методи психотерапії, що засновані на усвідомленні та трансформації глибоких переконань.