



Metoda opukiwania

Cena	52.90 zł
Dostępność	zostało tylko kilka sztuk
Numer katalogowy	9788363046200
Kod EAN	9788363046200
Producent	P&G Editors
Autor	Nick Ortner

Opis produktu

Czy są w twoim życiu rzeczy, które chciałbyś zmienić... ale nie wiesz, jak to zrobić? **Metoda Opukiwania oferuje nową technikę, by radzić sobie z pozornie niemożliwymi sytuacjami.**

Opukiwanie, znane także jako EFT, to potężne narzędzie poprawiające na wielu poziomach twoje życie - począwszy od złości, chronicznego bólu, uzależnień i strachu, do kontroli wagi, finansowej obfitości, ulgi w stresie i wiele więcej. Jest to także jedna z najłatwiejszych i najszybszych do nauczenia technik. Możesz opanować ją w ciągu kilku minut, stosować wszędzie i właściwie wobec każdego problemu, a częstokroć doświadczać natychmiastowych rezultatów.

Jak to działa?

Bazując na zasadach starożytnej akupresury i współczesnej psychologii, opukiwanie koncentruje się na zakończeniach konkretnych meridianów, równocześnie skupiając się na negatywnych emocjach albo fizycznych odczuciach.

Połączenie wypowiedzianych słów i opukiwania pomaga uspokoić system nerwowy, by odzyskać równowagę energii w ciele i przeprogramować umysł, by reagował w zdrowy sposób. W tej książce nauczysz się nie tylko tego, w jaki sposób rozpocząć opukiwanie, ale przekażę ci także jego historię i nowatorskie podejście naukowe za nim stojące.

Zawierając instrukcje krok po kroku, ćwiczenia i diagramy, Metoda Opukiwania pokazuje ci, w jaki sposób opukiwać różnego rodzaju problemy i przedstawia praktyczne zastosowania. Ponadto w całej książce znajdziesz niewiarygodne, z życia wzięte historie uzdrawiania, sięgające od uśmierzenia bólu w fibromialgii do pokonania strachu przed lataniem.

Dowiedz się, w jaki sposób uwolnić się od swoich lęków i oczyścić z ograniczających przekonań, które powstrzymują cię przed stworzeniem takiego życia, jakiego pragniesz.

Książka zaczyna się od aż **5 stron wypełnionych pochwałami z ust bardzo znanych autorów czy terapeutów, takich jak np. Louise L. Hay czy dr Wayne W. Dyer.**

Książka trafiła na listę bestsellerów New York Times zaledwie w tydzień po jej ukazaniu się!

O autorze

Nick Ortner - organizator corocznego wydarzenia o światowym zasięgu, odbywającego się w internecie - Tapping World Summit, w którym udział wzięło ponad milion osób. Ortner to dynamiczny mówca prowadzący zmieniające życie sesje opukiwania na całym świecie.

liczba stron: **230**
format: **16,8x22,8 cm**
oprawa: **mięka**