



Rozwój duchowy dla początkujących

Cena	34.50 zł
Dostępność	niedostępny online - sprawdź w sklepie stacjonarnym
Numer katalogowy	9788373772960
Kod EAN	9788373772960
Producent	Studio Astropsychologii
Autor	Paula Świątek

Opis produktu

Depresja, apatia, traumy psychiczne, samotność, niska samoocena, brak pewności siebie... - to tylko część dolegliwości, na które znajdziesz receptę w książce *Pauli Świątek! Rozwój duchowy dla początkujących* to zastrzyk pozytywnej energii, która obudzi Twoją wiarę w siebie.

Paula Świątek kreśli na kartach książki barwną mapę naszej osobowości, dzięki której możemy udać się w wewnętrzną podróż i uporać się dręczącymi nas problemami. Autorka podsuwa praktyczne modele rozwiązań, które każdy może dopasować do swoich własnych potrzeb. Wskazuje każdemu z nas indywidualną drogę, dzięki której uporamy się z naszymi uprzedzeniami, fobiami, zahamowaniami.

Dzięki tej książce nauczysz się nawiązywać kontakt z własną podświadomością, z głęboko skrywanym wewnętrznym ja, którego kreatywna siła umożliwi zniesienie wszystkich ograniczających Cię barier.

Pozycja w udany sposób łączy zagadnienia z pogranicza psychologii z poradnikowym charakterem publikacji. Jedno z najbardziej rzetelnych kompendiów doskonalenia wewnętrznego na rynku!

Spis treści:

ZANIM ZACZNIESZ CZYTAĆ

Szczęście leży w twojej dłoni 9

Potrzebuję zmiany, ale jak zacząć? 11

Trzy klucze 15

CZĘŚĆ I. CO POKAZUJE GABINET LUSTER?

Rozdział 1. Muszę, powinienem, spróbuję, trzeba 21

Rozdział 2. Społeczne pigułki, plasterki na głębokie rany 29

Rozdział 3. W kręgu kultu wizerunku i filozofii Ja 33

Rozdział 4. Uzdrawianie od podstaw 41

Rozdział 5. To co myślisz, że widzisz, niekoniecznie jest takie naprawdę 47

Rozdział 6. Jaki jest twój model świata? 53

Rozdział 7. Spójrzec inaczej 59

Rozdział 8. ?Nie lubię osób asertywnych? 69

Rozdział 9. Dlaczego warto być asertywnym 81

Rozdział 10. Kilka technik asertywności w praktyce 89

Rozdział 11. Co pokazuje gabinet luster? 95

Rozdział 12. Ja przed światem, czyli czym się przejawia poczucie własnej wartości 99

Rozdział 13. Niskie i wysokie poczucie własnej wartości, czyli dwie strony medalu 101

Rozdział 14. To, jaki jesteś, mówi o tym, co o sobie myślisz ? samoocena a postawa 107

Rozdział 15. Twoje przekonania to twoje Ja 113

Rozdział 16. Źródła samooceny 123

CZĘŚĆ II. SPOJRZEC W GŁĄB SIEBIE

Rozdział 17. Dwie osobowości mózgu 141

Rozdział 18. Troistość umysłu 147



Sklep Czarodziejski FRAIDA.pl

Rozdział 19. Rozwój duchowy a teoria troistości 149
Rozdział 20. Jeszcze o nadświadomości, świadomości
i podświadomości 155
Rozdział 21. Twój prywatny scenarzysta ? podświadomość 159
Rozdział 22. Podświadomość a samoocena 161
Rozdział 23. Dlaczego podświadomość mną steruje 165
Rozdział 24. Jak wygląda twoja podświadomość 173
Rozdział 25. Przepytywanie podświadomości 181
Rozdział 26. Odnaleźć ograniczające przekonania 189
Rozdział 27. Koncepcja lustra 199
Rozdział 28. Znaki, sny, wizualizacje ? poszukiwanie znaków 205
Rozdział 29. Prawdy i mity o podświadomości, czyli... 211
Rozdział 30. Afirmacje 215
CZĘŚĆ III. WZNIEŚ SIĘ PONAD ŚWIATEM
Rozdział 31. Prawa kosmiczne, prawa duchowe 245
Rozdział 32. Mieć świadomość... Jaki sens ma nasze życie? 253
Rozdział 33. O czym jeszcze warto pamiętać 273
Na zakończenie od autorki 287
Bibliografia 291

ISBN: **978-83-7377-296-0**

liczba stron: **288**

format: **145 x 205 mm**

oprawa: **miękka**