Dane aktualne na dzień: 28-03-2024 23:49

Link do produktu: https://www.fraida.pl/studium-sztuki-lepszego-zycia-p-5562.html



Studium sztuki lepszego życia

Cena	**29.90 zł**
Dostępność	**zostało tylko kilka sztuk**
Numer katalogowy	**9788394383701**
Kod EAN	**9788394383701**
Producent	**Violetta Wróblewska**
Autor	**Violetta Wróblewska**

Opis produktu

Książka „Studium sztuki lepszego życia” zachęca do pójścia za prawdziwymi i głębokimi tęsknotami serca, tak aby miłość, harmonia, zdrowie, dobro, radość, duchowe zrozumienie, spokój umysłu, wdzięczność, nadzieja i wiara, jako najważniejsze życiowe bogactwa, nie opuszczały Ciebie.

Gdyż tylko w tych bogactwach życia można odnaleźć prawdziwe szczęście i tworzyć życie, jakiego tak naprawdę głęboko pragnie każda istota ludzka.

Dzięki wielu różnym pytaniom zaczerpniętym z coachingu życiowego, zawodowego i duchowego oraz inspirującym ćwiczeniom, jak również bogactwu przydatnej wiedzy pomaga:

- lepiej poznać własne mechanizmy funkcjonowania;
- zrozumieć siebie i innych oraz nadać większe znaczenie własnemu życiu;
- pielęgnować w sobie nadzieję, miłość i spokój;
- być większą/ym od wewnętrznego lęku;
- lepiej zarządzać energią życiową;
- pokochać siebie;
- codziennie oczyszczać się z tego, co trudne, poprzez medytację i oddech;
- budować lepsze relacje z innymi;
- poznać ważne dla siebie wartości życiowe;
- zdiagnozować nieporządek w sobie;
- lepiej panować nad myślami;
- podnieść poczucie własnej wartości;
- żyć zgodnie z własną naturą;
- budować życie na najlepszej skale, jaką jest miłość i całkowita odpowiedzialność za siebie i swoje wybory życiowe, za własne myśli, emocje i działania.

„Porzuć obwinianie innych, zamartwianie się o przyszłość, przekonanie, że brakuje Ci szczęścia, albo że taki już Twój los, i przejmij ster w swoje ręce. Zacznij zmianę od siebie. Energia życiowa i czas poświęcone pracy nad sobą i swoim życiem są najlepszą inwestycją, która zawsze ma wysoki wskaźnik zwrotu w postaci zadowolenia z siebie i satysfakcji z własnego życia. Daję Ci gwarancję, że po przeczytaniu książki pt. „Życie i zdrowie masz tylko jedno” oraz po przejściu procesu autocoachingu z książką pt. "Studium sztuki lepszego życia", uzyskasz wystarczającą wiedzę, jak urzeczywistniać wzrost ku pełni człowieczeństwa i naprawdę żyć w zgodzie z prawdziwą naturą ludzką, aby kreować lepsze, zdrowsze i szczęśliwsze życie w „zaganianym świecie”. Zachęcam Cię do przeżywania swojego życia świadomie, refleksyjnie i z pełną odpowiedzialnością". (Violetta Wróblewska – autorka książek)

Dr Violetta Wróblewska od kilku lat pracuje jako psycholog, terapeuta, psychocoach, nauczyciel akademicki, towarzysz w rozwoju osobistym i duchowym. Autorka wielu książek z dziedziny duchowości, psychologii i medycyny prewencyjnej oraz bloga o psychomedduchowym stylu życia i podróżach (violettawroblewska.com). Pasjonuje się tematyką zdrowia, rozwoju osobistego i duchowego. Eksploratorka i popularyzatorka zdrowych stylów życia. Twórczyni psychomedduchowości, czyli wykorzystania indywidualnych doświadczeń życiowych ludzi i osiągnięć naukowych z zakresu psychologii, duchowości i medycyny w prowadzeniu zdrowszego i szczęśliwszego życia i osiąganiu spokoju wewnętrznego.

liczba stron: **96**
format: **210 x 295 mm**
oprawa: **miękka**