



Vipassana

Cena	20.00 zł
Dostępność	produkt dostępny
Numer katalogowy	9788389375636
Kod EAN	9788389375636
Producent	KOS
Autor	Mariusz Włóczysiak

Opis produktu

Rozwijanie uważności to jedna z najlepszych metod służących przeprogramowaniu silnych uzależnień. Przy właściwym stosowaniu, nawet bardzo długotrwałe uzależnienie może zostać usunięte z programu emocjonalnego zaskakująco szybko. Rozwijanie uważności oparte jest na fakcie, że program emocjonalny powstaje ze wszystkiego, co mo mówisz sam do siebie w stanach silnych emocji, wtedy, kiedy ogarnia Cię ból i cierpienie.

Gdy jesteś spokojny i wyciszony, masz najlepszą okazję do przeprogramowania racjonalnego umysłu, lecz nie zdołasz zmienić uzależnień opartych na emocjach.

Gdy jesteś wyciszony, możesz najefektywniej czytać książkę lub słuchać wykładu. Twój biokomputer nie poradzi sobie tak samo dobrze z wykładem lub książką, gdy jesteś wytrącony z równowagi, bo uzależnienia mogą zdominować i przysłonić inne procesy biokomputera. Gdy jesteś zaburzony emocjonalnie, masz nadzwyczajną okazję do przeprogramowania uzależnień za pomocą rozwijania uważności. Tak więc za każdym razem, gdy czujesz lęk, zazdrość, niepokój lub złość, życie daje Ci cenną okazję skorzystania z tej metody i uwolnienia się od danego uzależnienia.

ISBN: **83-89375-63-X**

liczba stron: **48**

format: **B5**

oprawa: **mięka**