Dane aktualne na dzień: 28-03-2024 15:53

Link do produktu: https://www.fraida.pl/zycie-i-zdrowie-masz-tylko-jedno-p-4662.html



Życie i zdrowie masz tylko jedno

Cena	**39.90 zł**
Dostępność	**zostało tylko kilka sztuk**
Numer katalogowy	**9788379003983**
Kod EAN	**9788379003983**
Producent	**Violetta Wróblewska**
Autor	**Violetta Wróblewska**

Opis produktu

W książce „Życie i zdrowie masz tylko jedno” autorstwa Violetty Wróblewskiej na 432 stronach, w 34 rozdziałach, zostały omówione wszystkie najważniejsze aspekty dobrego życia.
W delikatny, nie narzucający się sposób autorka prowadzi czytelnika przez różne obszary życia człowieka. Zachęca go, aby nie zamykał się we własnej, dotychczasowej filozofii życia, własnym światopoglądzie, ale badał i odkrywał nowe lądy, smakował nowe rzeczy, sprawdzał, co mu najbardziej odpowiada i co do niego pasuje. Aby później, u kresu swojego życia, nie musiał sobie mówić, że żałuje "tego czy tamtego".
Autorka książki jest przeciwniczką narzucania sobie czegoś, co nie jest zgodne z naszymi głębokimi potrzebami, wartościami, zdrowymi przekonaniami, motywacjami, osobowością czy temperamentem itd. Wręcz przeciwnie zachęca czytelnika do odkrycia własnego wewnętrznego bogactwa, dzięki różnym ćwiczeniom i pytaniom zawartym w książce. Każdy powinien podążać za głosem swojego serca.
A oto pytania, na które łatwiej Ci będzie odpowiedzieć po przeczytaniu książki „Życie i zdrowie masz tylko jedno” i zapoznaniu się z zawartą w niej wiedzę oraz różnymi mądrościami, receptami życiowymi, historyjkami, pouczającymi sentencjami i cytatami.
Czym jest przyjaźń i dlaczego jest ona podstawą miłości? Na jakim fundamencie warto budować związki? Jak style przywiązania wpływają na funkcjonowanie związków i w jaki sposób wzmacniać wzajemne relacje w związku małżeńskim czy partnerskim? Czy brak czasu i zabieganie usprawiedliwia nas z nieokazywania innym naszej wdzięczności? W jaki sposób nauczyć się odczuwać siebie, aby lepiej rozumieć emocje i potrzeby innych? Jak otworzyć się na miłość do siebie i innych, pomimo zranień serca? Czym jest, a czym nie jest kochanie siebie i innych? Jak przyjmować to, co się nam w życiu przydarza? Jak prostować swoje drogi życiowe, czyli o tym, czym jest proste i zwyczajne życie, i jak je polubić? Dlaczego warto zaufać Bogu? Dlaczego warto pokonywać trudności wiarą, ufnością, pokorą, cierpliwością, łagodnością, odwagą i nadzieją, a nie wyłącznie pychą, arogancją, wyniosłością, zarozumiałością i twardym sercem? Jak pielęgnować w sobie nadzieję i odwagę w przebaczaniu sobie i innym? Dlaczego kryzysy życiowe są zachętą, zaproszeniem, a czasami krzykiem do zmiany naszego kursu życiowego? Dlaczego powierzchowne relacje z mężem/żoną, partnerem/partnerką, dziećmi, przyjaciółmi, czynią nasze życie tylko powierzchownym, płytkim i nie budującym głębokich więzi? Czym jest poczucie winy u rodziców i jak sobie z nim radzić? W jakich rodzinach dzieci czują się najlepiej, czego warto uczyć dzieci? Jak dbać o swoje zdrowie, aby go mieć jak najwięcej? Jak się odżywiać zgodnie z zasadami Biblijnymi i najnowszymi badaniami naukowymi, gdzie jedno z drugim się pokrywa? Jak się odżywiać, aby się nie przeziębiać i zachować optymalną wagę? Jakie pożywienie jest najkorzystniejsze dla człowieka? Jak się odnaleźć w zabieganym świecie i nie tracić każdego dnia za dużo energii? Jak w naturalny sposób uzupełniać utraconą, codzienną energię? Jak radzić sobie ze stresem i zmęczeniem w codziennym życiu? W jaki sposób nasze ciało jest naszym najlepszym nauczycielem? Jak na nowo poukładać sobie całe życie po trudnych przejściach, np.: choroba, rozwód, wypadki, tak, aby nie żyć po staremu, tylko bardziej świadomie? Na co w życiu postawić? W jaki sposób wykonywać codzienne ćwiczenia oparte na jodze kręgosłupa, aby zachować względną elastyczność ciała? Jaka praca jest w stanie dać nam satysfakcję, z czego powinny wynikać nasze cele zawodowe? Jak radzić sobie z lękiem i gniewem? Jakie myśli i przekonania i myśli nie służą nam? Skąd czerpać siłę do życia? Jak sobie ułożyć życie, aby za szybko się nie wypalić i nie zniechęcić? Jak kontrolować myśli, które są odpowiedzią na nasze projekcje? Czym jest dobre i świadome życie? Jak wrzucić swoje życie na „niższy bieg”? Jak żyć zgodnie z prawem naturalnym, które jest podstawą zdrowia?

Książka „Życie i zdrowie masz tylko jedno” to nie powieść, którą trzeba w moment przeczytać od pierwszej do ostatniej strony. To ma być nasza wewnętrzna analiza poszczególnych obszarów życia, po zapoznaniu się z każdym kolejnym rozdziałem.

Książka, „Życie i zdrowie masz tylko jedno” autorstwa Violetty Wróblewskiej, będzie szczególnie przydatna osobom chcącym zadbać o swoje zdrowie psychiczno-emocjonalne, fizyczne, społeczne i duchowe; osobom zaganianym lub zagubionym w życiu; borykającym się z problemami dnia codziennego; uzależnionym od czegokolwiek; poszukującym i oczekującym od życia więcej niż inni; osobom interesującym się rozwojem osobistym i duchowym; zajmującym się pomaganiem innych i leczeniem; uczęszczającym na terapie lub warsztaty rozwojowe; dotkniętym różnymi dolegliwościami psychicznymi i fizycznymi;

znajdującym się w przełomowych lub krytycznych okresach swojego życia; poszukującym, wierzącym i niewierzącym w Boga oraz młodzieży pracującej, uczącej się i studiującej w miejsce nieobecnego w szkołach przedmiotu „sztuka życia”; osobom będącym w związkach oraz tym wszystkim, którzy wyznają zasadę, że nigdy nie jest za późno na zmiany w swoim życiu.

Dr Violetta Wróblewska - *psycholog*, terapeuta, psychocoach, trener rozwoju osobistego w „Kreacji Życia” i nauczyciel akademicki w Społecznej Akademii Nauk w Warszawie.

liczba stron: **434**
format: **213 x 147 mm**
oprawa: **miękka**