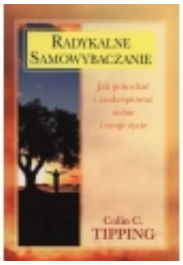
Dane aktualne na dzień: 28-03-2024 13:52

Link do produktu: https://lr24.com.pl/radykalne-samowybaczanie-p-541.html



Radykalne samowybaczanie

Cena brutto	**29,00 zł**
Cena netto	**27,62 zł**
Dostępność	**Dostępność - 3 dni**
Kod producenta	**67030702276KS**
Kod EAN	**9788387025953**
Producent	**Książki - druk**
Autor	**Colin C. Tipping**
ISBN	**978-83-87025-95-3**
Wydawca	**Wydawca: Medium**

Opis produktu

Jakże często obwiniamy się z powodu czegoś, co zrobiliśmy lub czego nie zrobiliśmy, choć wydaje nam się, że należało. Jak często nie akceptujemy siebie pod względem fi zycznym czy psychicznym, co prowadzi do konfliktów z otoczeniem, niepowodzeń, a nawet chorób.
W swojej nowej książce Colin C. Tipping wskazuje, jak możemy uwolnić się od nieuzasadnionych często wyrzutów sumienia i kompleksów oraz zrozumieć, że pomimo tego, co o sobie myślimy, jesteśmy wyjątkowi i doskonali tacy, jacy jesteśmy, i że wszystko, co dzieje się w naszym życiu, jest doskonałe. Opierając się na teorii Radykalnego Wybaczania, prezentuje praktyczną metodę Radykalnego Samowybaczania, która pozwala nam wyzbyć się poczucia winy, wstydu, gniewu, lęku oraz innych negatywnych emocji, które niszczą nam życie, i w pełni zaakceptować siebie. Można ją też stosować do wielu konkretnych problemów, takich jak kłopoty fi nansowe, nadwaga, nieudany związek, brak życiowego partnera itp. Przede wszystkim musimy poznać i zrozumieć siebie – a pomogą nam w tym liczne ćwiczenia proponowane w książce. Następnie autor prowadzi nas przez proces „pięciu kroków", abyśmy mogli uporać się z przeszłością, przeprosić, jeśli trzeba, naprawić to, co można, wybaczyć sobie i śmiało iść dalej. Ten praktyczny podręcznik pomoże nam zaakceptować i pokochać siebie, a dzięki temu nasze życie stanie się radosne, twórcze i pełne miłości.

Oprawa: Miękka
Format: 14.5x20.5cm
Liczba stron: 232
Rok wydania: 2012
Data wprowadzenia: 2014-07-16
Ciężar: 0,289 kg