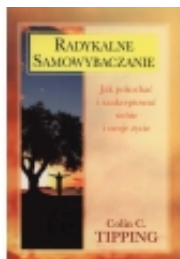


Link do produktu: <https://lr24.com.pl/radykalne-samowybaczenie-p-541.html>

Radykalne samowybaczenie

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 Wybaczenia, prezentuje praktyczną metodę Radykalnego Samowybaczenia, 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