

Link do produktu: <https://dobry-audiobook.pl/jak-myslec-o-sobie-lepiej-p-2889.html>



Jak myśleć o sobie lepiej

Cena	37,99 zł
Czas wysyłki	24 godziny
Kod EAN	9788382805536
Autor	Brianna Wiest
Lektor	Agnieszka Postrzygacz
Wydawnictwo	StoryBox.pl
Czas nagrania	5 godz. 30 min.
Nośnik	CD
Format	mp3

Opis produktu

Dowiedz się, jak myśleć. Dzięki temu nauczysz się, jak kochać, dzielić się, współistnieć, tolerować, dawać i tworzyć.

Nie akceptuj życia, które nie daje ci szczęścia. Gdy pozbywamy się tego, co dla nas niedobre, tworzymy nową przestrzeń do odkrywania, co nam służy.

Wielu ludzi jest zdania, że aby pokochać innych, najpierw trzeba pokochać samego siebie, ale prawda jest taka, że jeśli nauczysz się kochać innych, pokochasz też siebie.

To wymaga niesamowitej odwagi: trzeba odłożyć dumę na bok i zobaczyć świat takim, jaki jest.

Akceptowanie swoich uczuć brzmi jak coś wielkiego, ale oznacza jedno: pozwolenie sobie na to, aby je odczuwać.

To książka o uważności i czułości dla siebie, odkrywaniu swoich prawdziwych potrzeb, rozpoznawaniu emocji i radzeniu sobie z nimi.