

Link do produktu: <https://dobry-audiobook.pl/pokonaj-swoje-leki-i-odzyskaj-spokoj-p-2891.html>



Pokonaj swoje lęki i odzyskaj spokój

Cena	37,99 zł
Czas wysyłki	24 godziny
Kod EAN	9788382805543
Autor	Ellen Vora
Lektor	Anna Rusiecka
Wydawnictwo	StoryBox.pl
Czas nagrania	11 godz. 14 min.
Nośnik	CD
Format	mp3

Opis produktu

Czym jest lęk? Skąd się bierze? Jakie są fizjologiczne i psychiczne przyczyny lęku?

Dr Ellen Vora wyjaśnia, co łączy mózg, jelita i stany zapalne, oraz dlaczego sen i resetowanie w naturze są tak ważne.

Ujawnia burzliwy romans alkoholu i lęków, i podpowiada, co jeść dla zdrowia psychicznego oraz jak leczyć nerwicę lękową poprzez rekaliibrację układu odpornościowego. Zdradza, że siedzenie to nowe palenie, a ćwiczenia to nowy xanax. Podpowiada ćwiczenia świadomości chwili obecnej, medytacje oraz jak naprawdę powiedzieć nie, jak żyć z wysoką wrażliwością i dlaczego warto unikać pracoholizmu oraz wypalenia zawodowego. Pokazuje, że warto nauczyć się odpuszczania i rezygnacji z kontroli nad rzeczami, które od nas nie zależą.

A to wszystko po to, aby poprawić jakość życia i znaleźć właściwą drogę ku uzdrowieniu i zrównoważonemu życiu.