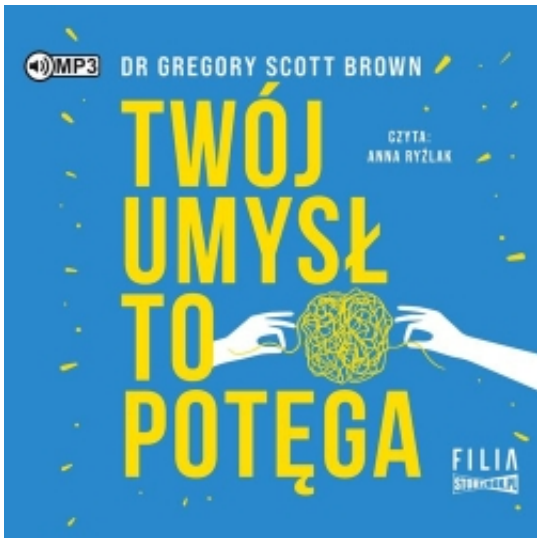


Link do produktu: <https://dobry-audiobook.pl/twoj-umysl-to-potega-p-2961.html>



Twój umysł to potęga

Cena	39,99 zł
Czas wysyłki	24 godziny
Kod EAN	9788382806724
Autor	Gregory Scott Brown
Lektor	Anna Ryżlak
Wydawnictwo	StoryBox
Czas nagrania	7 godz. 28 min.
Nośnik	CD
Format	mp3

Opis produktu

NASZE UMYSŁY MAJĄ POTĘŻNĄ SIŁĘ, A DR GREGORY SCOTT BROWN UCZY NAS, JAK JĄ WYKORZYSTAĆ NAWET W NAJTRUDNIEJSZYCH CHWILACH.

Zdrowie psychiczne stoi za każdą naszą decyzją – określa, jak żyjemy, pracujemy i kochamy. Obecnie wiele osób cierpi na depresję lub zaburzenia lękowe, co wpływa na wybory i jakość życia. Choć mnożą się rodzaje antydepresantów na receptę, liczba chorych na całym świecie wciąż rośnie. Istnieje jednak inny, sprawdzony sposób na uzyskanie równowagi psychicznej, oprócz leków i psychoterapii. Praktykujący psychiatrą Gregory Scott Brown wierzy, że zdrowie psychiczne rozpoczyna się od samopomocy.

Odkrywa przed nami pięć filarów self-care (świadomy oddech, sen, duchowość, odżywianie oraz aktywność fizyczną), niezbędnych do poprawy i podtrzymania dobrostanu psychicznego.