

Link do produktu: <https://dobry-audiobook.pl/uzdrawiajace-emocje-rozmowy-z-dalajlama-o-uwaznosci-emocjach-i-zdrowiu-p-2726.html>



Uzdrawiające emocje. Rozmowy z Dalajlamą o uważności, emocjach i zdrowiu

Cena	29,99 zł
Czas wysyłki	24 godziny
Kod EAN	9788382026733
Autor	Daniel Goleman
Lektor	Jacek Dragun
Wydawnictwo	StoryBox.pl
Czas nagrania	10 godz. 37 min.
Nośnik	CD
Format	mp3

Opis produktu

Czy umysł potrafi uzdrowić ciało? Buddyjska tradycja od dawna odpowiada na to pytanie twierdząco i coraz więcej zachodnich ekspertów zaczyna się z tym zgadzać.

Uzdrawiające emocje to zapis niezwyklej dyskusji między Dalajlamą i wybitnymi psychologami, lekarzami i nauczycielami medytacji o wzajemnych relacjach i zależności między ludzkim umysłem i ciałem. Z tych fascynujących rozmów dowiemy się m.in., jak są powiązane ze sobą mózg, układ immunologiczny i emocje jakie emocje mają wpływ na osiągnięcie przez człowieka pomyślności jak w kontekście medycznym funkcjonuje proces skupienia uwagi oraz w jaki sposób nieuchronność śmierci pomaga zrozumieć naturę umysłu.