

Link do produktu: <https://dobry-audiobook.pl/z-czuloscia-dla-siebie-co-mozemy-zrobic-aby-byc-zdrowszym-i-szczesliwszym-p-2366.html>



Z czułością dla siebie. Co możemy zrobić, aby być zdrowszym i szczęśliwszym

Cena	29,99 zł
Czas wysyłki	24 godziny
Kod EAN	9788367173124
Autor	Gerald Hüther
Lektor	Łukasz Borkowski
Wydawnictwo	StoryBox
Czas nagrania	4 godz. 14 min
Nośnik	CD
Format	mp3

Opis produktu

Brak miłości szkodzi - nigdy nie jest za późno, żeby wyzdrowieć.

W czasach, w których tak wielu ludzi gna przed siebie i każdy chce jak najwięcej osiąść i przeżyć, niełatwo okazywać troskę zarówno innym, jak i sobie. W naszym zglobalizowanym, scyfryzowanym świecie, podporządkowanym presji ekonomicznej, brak miłości i czułości jest coraz powszechniejszy, coraz więcej osób zapada na zdrowiu – nie tylko psychicznie, lecz także fizycznie.

Niestety zauważamy to nierzadko dopiero wtedy, gdy zachorujemy. Okazuje się, że każde zdrowienie, także to wspierane przez współczesną medycynę, jest zawsze procesem samouzdrawiania. Jak dowodzą badania, zdolność ta jest jednak często przygaszana przez niepewność, lęk i stres psychoemocjonalny. Neurobiolog Gerald Hüther na przykładzie działania naszego mózgu pokazuje, jak brak czułości dla samego siebie tłumi nasze siły obronne i moce samouzdrawiania.