Uwolnij się od lęku i stresu

dr Caroline Leaf

Uwolnij się od lęku i stresu

Produkt chwilowo niedostępny
Kategorie:
Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Zdrowie i uroda

69,90 zł

numer katalogowy:	ZD/0162
ISBN:	9788382723779
liczba stron:	360
format:	20,5x14,5 cm
oprawa:	miękka
rok wydania:	2022

Jak zmienić swój umysł, by pozbyć się stanów lękowych, niepokoju i depresji, a także wzmocnić rozwój osobisty
Czy kiedykolwiek czułeś się zniechęcony lub przytłoczony? A może uważasz, że twoje życie osobiste lub rodzinne toczy się pod dyktando niezdrowych wzorców myślenia, których nie potrafisz przełamać? Nie opuszcza cię poczucie zagubienia i przygnębienia, a przyszłość nieustannie budzi niepokój? Nie jesteś sam z tymi myślami. Podobne ma wiele osób. Zwłaszcza teraz, gdy żyjemy w tak niepewnych czasach. Stany lękowe, niepokój czy stres są reakcjami na różne zdarzenia losowe. Często kończą się one ciężką depresją. Niestety farmakoterapia nie gwarantuje natychmiastowego powrotu do zdrowia. Dzięki tej książce dowiesz się, jak zmienić swój umysł, by twoje myśli nie przekształciły się w ograniczające schematy. Poznasz 5-etapowy program bazujący na zjawisku neuroplastyczności. Stanie się on świetnym sposobem na stres i zapewni ci odprężający relaks. Jednocześnie poprawi kondycję twojego mózgu i uodporni go na wpływy zewnętrzne. W efekcie zbudujesz trwałe podstawy zdrowia fizycznego i psychicznego.

Neuroplastyczność - dowiedz się, jak ćwiczyć mózg
Prezentowana w książce metoda jest efektem prawie 40-letnich badań i prób klinicznych prowadzonych przez specjalistów z dziedziny neuronauki. Są wśród nich neurolodzy, neurochirurdzy i neurobiolodzy. Udoskonalana latami metoda została nazwana cyklem neurologicznym. Bazuje ona na zjawisku neuroplastyczności. To właśnie dzięki niemu można kształtować umysł niczym plastelinę. Część 1 książki została poświęcona pracy umysłu. Dzięki zgromadzonym tu informacjom poznasz przyczyny i skutki błędnego myślenia. Z kolei w części 2 przybliżony został 5-etapowy program zarządzania umysłem przy pomocy prostych technik. Jak ćwiczyć mózg? Wbrew pozorom nie jest to trudne. Co więcej, każdy może to zrobić samodzielnie.

Dowiedz się, jak zmienić swój umysł, i odkryj skuteczne sposoby na stres
Każdy z nas kiedyś doświadczył mentalnego bałaganu. Problemy ze zdrowiem i finansami, kryzysy w związkach, wypalenie zawodowe, kłopoty rodzinne, pandemia... Przyczyn stanów lękowych, niepokoju czy depresji może być wiele. Hamują one nasz rozwój osobisty, wpływają negatywnie na styl i długość życia. Na szczęście możesz temu zaradzić. Dzięki programowi wykorzystującemu najnowsze osiągnięcia neuronauki i zjawisku neuroplastyczności będziesz wiedział, jak ćwiczyć mózg. Nauczysz się wzmacniać

siłę własnego myślenia i kierować zmianami zachodzącymi w mózgu. Poznasz proste sposoby na stres i zapewnisz sobie odprężający relaks. Jesteś gotowy, aby rozpocząć porządkowanie swojego umysłu?

Oczyść umysł i odblokuj drzemiący w tobie potencjał!