Myśl ucz się odnoś sukcesy EBOOK

dr Caroline Leaf

Myśl ucz się odnoś sukcesy EBOOK

Kategorie:
Książki > Dla dorosłych > Rozwoj duchowy > Nauczania
Wydawnictwo Szaron > Nasze książki > Dla dorosłych
e-book

30,32 zł ~~37,90 zł~~

numer katalogowy: EB/0070
rok wydania: 2020

E-book to produkt multimedialny, który automatycznie wysyłany jest na maila podanego przy rejestracji. Plik należy pobrać na urządzenie i otworzyć przez aplikacje obsługującą tego typu pliki (Kindle, Lithium, PocketBook, epub reader i inne).

Nasz sposób myślenia ma niezwykły wpływ na nasze umysłowe, emocjonalne a nawet fizyczne samopoczucie.

To, jak myślimy, może ograniczać nasze działania do tego, co wydaje nam się możliwe lub uwolnić nas do korzystania z umiejętności, które przekraczają nasze oczekiwania. Kiedy nasz sposób myślenia poszerza nasze zdolności, zamiast je ograniczać, doświadczamy większej satysfakcji intelektualnej, kontroli nad emocjami oraz poprawy zdrowia fizycznego. Warto więc zadać sobie pytanie, jak to osiągnąć?

Sięgając do biblijnych refleksji oraz najnowszych doniesień naukowych, dr Caroline Leaf prezentuje program 5 kroków, który pomoże ci:

- wzmocnić pamięć,
- poprawić procesy uczenia się,
- sprawność intelektualną,
- jakość relacji oraz
- stan zdrowia.

Odkryj, jak wzmocnić zdolności kognitywne i praktykować uważność oraz poznaj twój wyjątkowy sposób przetwarzania informacji.

To i wiele więcej znajdziesz w najnowszej książce dr Leaf.

„Caroline Leaf dotyka jednego, lecz najważniejszego zagadnienia w naszym życiu – faktu, że możemy nauczyć się kontrolować pracę naszego mózgu, zarządzać naszym umysłem i ulepszać sposób, w jaki myślimy, czujemy i żyjemy. Nie potrzebujemy kuracji psychiatrycznej: potrzebujemy wiedzy, rozsądku i miłości, aby przezwyciężyć cierpienie i zacząć prowadzić spełnione życie”. — dr n. med. Peter R. Breggin, psychiatra

Dr Caroline Leaf - jest autorką książek Włącz swój mózg oraz Myśl i Jedz mądrze, a także gospodarzem programu The Dr. Leaf Show. Od ponad trzydziestu lat prowadzi badania nad wzajemnymi zależnościami umysłu i ciała, które związane są z myśleniem, uczeniem się, emocjami, odnowieniem

umysłu, uzdrowieniem, potencjałem i edukacją. Leaf i jej mąż Mac mieszkają z czworgiem dzieci w Kalifornii.

E-book to elektorniczna wersja książki, dostępna w formacie epub lub mobi. Po zakupie plik przychodzi na adres e-mail podany przy rejestracji. Plik należy pobrać na urządzenie mobilne obsługujące tego typu pliki (kindle lub aplikacje: lithium, epub reader, eReader, Pocket book lub inne) i otworzyć przez daną aplikację.