

100 wyzwań na 365 dni, czyli jak odkryć siebie..

Kimberly Moore

100 wyzwań na
365
dni, czyli jak odkryć
siebie..

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Dla kobiet

45,00 zł

numer katalogowy: KB/0167

ISBN: 978-83-8202-457-9

liczba stron: 208

format: 230x150 mm

oprawa: zintegrowana

Jak odkryć

siebie na nowo? Ta książka to zbiór porad, wskazówek i praktycznych rozwiązań, które mogą pomóc każdej nowoczesnej kobiecie uporządkować nie tylko swój wewnętrzny świat, ale i ten najbliższy, który ją otacza. Współczesnego człowieka często nurtują pytania:

Jak pozbyć się szkodliwych nawyków?

Jak wdrożyć w życie dobre przyzwyczajenia?

Jak być bardziej świadomym siebie, swojego ciała, innych ludzi, świata?

Co to znaczy żyć

ekologicznie i jakie kroki można podjąć już teraz w codziennym życiu, żeby przyłączyć się do tych wszystkich, którym leży na sercu dobro Ziemi i naszego środowiska?

Autorka książki

próbuję w bardzo przystępny sposób odpowiedzieć na te wszystkie pytania i proponuje całą listę przeróżnych rozwiązań i sposobów na wewnętrzną przemianę, która w przyszłości zaprocentuje ciekawszym, zdrowszym i bogatszym w doznania życiem.

Dlaczego

warto kupić tę książkę?

- miły dla oka

układ treści, który zawiera nie tylko praktyczne porady i wskazówki, ale również specjalnie przygotowane listy i zadania z polami do wypełnienia, plany dnia i tygodnia, miejsca na notatki, pytania zmuszające do refleksji, dzienniczki i przeróżne listy podsumowujące, bardzo pomocne w porządkowaniu wykonanych ćwiczeń

- nowoczesny

layout przypominający bullet journal, który z powodzeniem może pełnić jego funkcję

- przejrzysty i angażujący przekaz, motywujący do różnych działań przez cały rok

- różnorodność zadań i ćwiczeń,

które w sposób holistyczny pomagają uporządkować 365 dni życiowych przemian, tych drobnych i tych poważniejszych