

Spróbuj żyć łagodniej

Aundi Kolber

Spróbuj żyć
łagodniej
Spróbuj
żyć
łagodniej

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Relacje

Książki > Dla dorosłych > Dla kobiet

49,90 zł

numer katalogowy: KB/0169
ISBN: 9788382011142
liczba stron: 240
format: 14 x 20 cm
oprawa: miękka
rok wydania: 2022

Ta książka to napisany z wielką empatią, mądrością i czułością przewodnik, który pokaże ci, jak odzyskać równowagę emocjonalną, radość życia i poczucie więzi z innymi

Żyjąc w świecie, który przy każdej okazji przypomina nam: „staraj się bardziej...”; „daj z siebie wszystko”; „stać cię na więcej”, nietrudno wpaść w pułapkę schematów, w których funkcjonujemy niemalże jak automaty – od terminu do terminu, od zadania do zadania, coraz bardziej zmęczeni, przytłoczeni, wyczerpani i wciąż udając, że wszystko jest w porządku...

W tej książce Aundi Kolber udowadnia, że tak wcale być nie musi. Czerpiąc ze swego doświadczenia zawodowej psychoterapeutki i najnowszych osiągnięć psychologii, a także z mądrości Biblii i duchowości chrześcijańskiej, autorka oferuje kilkanaście sprawdzonych narzędzi terapeutycznych, dzięki którym możemy odzyskać swoje życie. Krok po kroku tłumaczy, jak uporać się z ograniczającymi nas schematami myślowymi, lepiej rozumieć i świadomie reagować na sygnały płynące z ciała i z emocji, a dzięki temu zacząć żyć łagodniej – coraz bardziej kochając Boga, innych ludzi i... siebie.

„Zwolnij”, „dbaj o swój mózg”, „przyjrzyj się sobie”, „stawiaj granice” – to zalecenia, które mogą wydawać się oczywiste, a jednak nie potrafimy ich zastosować w swoim życiu. Aundi Kolberg, łącząc elementy terapii schematów, technik mindfulness i zdrowej duchowości, przekazuje praktyczną wiedzę, jak rzeczywiście zadbać o swoją psychikę. Spróbuj skorzystać z jej cennych wskazówek, by przekonać się, że naprawdę możesz żyć łagodniej.

Adam Ligęza, psychoterapeuta, Pracownia rozwoju i terapii DRABINA

Aundi Kolber – psychoterapeutka specjalizująca się w leczeniu traum. Jako gość audycji radiowych i podcastów często podkreśla konieczność integrowania wiary i psychologii. Jest autorką artykułów m.in. dla „Relevant”, CT Women, „Huffington Post”, Propel Sofia. Szczęśliwa żona Brendana i dumna mama Matii i Jude’a.