

# 40-dniowy post od mediów społecznościowych

Wendy Speake

40-dniowy post od mediów  
społecznościowych

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Rozwoj duchowy > Świadectwa

Książki > Dla dorosłych > Rozwoj duchowy > Modlitwa

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Trudne tematy

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Psychologia

44,90 zł

numer katalogowy: MD/0113

ISBN: 9788397375666

liczba stron: 336

format: 19,5 x 12,5 x 2,5 cm

oprawa: miękka

rok wydania: 2026

Przełomowa książka 40-dniowy post od mediów społecznościowych to znacznie więcej niż zwykły poradnik – to Twoje osobiste narzędzie do odzyskania kontroli nad czasem i wewnętrznym spokojem w przebudźcowanym świecie. Autorka Wendy Speake rzuca wyzwanie cyfrowemu zmęczeniu, zapraszając czytelnika do świadomego odłożenia algorytmów na bok, aby zrobić miejsce na to, co naprawdę karmi duszę: ciszę, realne relacje i bliskość z Bogiem. Ta publikacja to rynkowy bestseller, który uświadamia nam, że nasza uwaga jest najcenniejszym zasobem, a jej bezrefleksyjne oddawanie technologii powoli niszczy naszą tożsamość i zdolność przeżywania codzienności. Wyjątkowość polskiego wydania podkreśla wstęp prof. Marcina Matczaka, który wskazuje, że ta lektura to fundamentalna analiza tego, jak to, na czym się skupiamy, nieuchronnie kształtuje to, kim się stajemy.

Współczesna literatura faktu rzadko oferuje tak konkretne i praktyczne wsparcie w walce z mechanizmami dopaminowymi, które uzależniają nas od "tanich" skoków nastroju w sieci. Wendy Speake przeprowadzi Cię przez proces duchowej regeneracji, pomagając odzyskać przestrzeń na modlitwę, lekturę oraz odbudowanie więzi z najbliższymi opartych na fizycznej obecności, a nie tylko wirtualnych polubieniach. Książka rozwiązuje problem chronicznego wyczerpania informacyjnego, oferując w zamian pokój serca i zdolność usłyszenia własnych myśli pośród cyfrowego zgiełku. To kompleksowe kompendium zmian uczy, jak przestać być sterowanym przez powiadomienia i zacząć ponownie decydować o sobie, zamieniając publikowanie atrakcyjnych kadrów na autentyczne dzielenie trudnych i pięknych momentów z przyjaciółmi.

Autorytet autorki opiera się na jej unikalnym doświadczeniu zawodowej aktorki w Hollywood, co daje jej rzadką perspektywę na mechanizmy kreowania wizerunku i pułapki świata mediów. Dziś Wendy Speake jako żona i matka trzech synów praktykuje życie oparte na biblijnych fundamentach, łącząc w swojej twórczości moc Słowa Bożego z niezwykłą życzliwością i autentycznością. Jej podejście jest zdecydowane, ale pełne empatii, co czyni tę książkę idealnym wyborem dla każdego, kto czuje, że telefon stanął między nim a Bogiem lub rodziną. To doskonała propozycja na prezent dla osób poszukujących głębi i wolności, a darmowy fragment z poruszającym świadectwem autorki pozwala od pierwszych stron poczuć realną moc tej przemiany.