

Dary niedoskonałości - Brene Brown

Brene Brown

Dary niedoskonałości - Brene
Brown
Dary niedoskonałości -
Brene Brown

Produkt chwilowo niedostępny

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Relacje

34,90 zł

numer katalogowy: PR/0211
ISBN: 9788382651133
liczba stron: 165
format: 14,5 x 20,5 cm
oprawa: miękka
rok wydania: 2013

„Dary niedoskonałości” to poradnik dla wszystkich, którzy mają problemy z perfekcjonizmem, a wskutek tego z zaniżoną samooceną. Aby wyzwolić się z kręgu fałszywych przekonań, że zawsze musimy być idealni i nie możemy popełniać błędów, autorka proponuje, by zaakceptować swoje braki jako część ludzkiej natury. Wtedy to przekonamy się, jakimi darami obdarzy nas niedoskonałość – odwagą, by pewniej i bez lęku podejmować ważne decyzje, współczuciem, by traktować lepiej siebie i innych, a także silniejszymi więzami z bliskimi, dzięki zrozumieniu, że każdy może się mylić. Niedoskonałość sprawi jednak przede wszystkim, że zaczniemy żyć Autentycznie – pełni radości i satysfakcji z tego, kim jesteśmy, i z tego, co nam się przytrafia.