Myśl, ucz się, odnoś sukcesy

dr Caroline Leaf

Myśl, ucz się, odnoś sukcesy

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Relacje

Kategorie:
Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Motywacja finanse
Książki > Dla dorosłych > Rozwoj duchowy > Nauczania
Wydawnictwo Szaron > Nasze książki > Dla dorosłych

39,92 zł ~~49,90 zł~~

numer katalogowy:	PR/0290
ISBN:	978-83-66494-12-1
liczba stron:	408
format:	135 x 205 mm
oprawa:	miękka
rok wydania:	2020

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.