

Zwalczyć negatywne myślenie

Pralong Joel

Zwalczyć negatywne myślenie

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Relacje

23,00 zł

numer katalogowy: PR/0296
ISBN: 9788370338350
liczba stron: 128
format: 12 x 20 cm
oprawa: miękka
rok wydania: 2012

Nasze myśli – zarówno negatywne, jak i pozytywne – dostarczają nam materiału do oceniania innych i siebie. Wywierają na nas wpływ i, w taki lub inny sposób, popychają do działania. Kształtują naszą osobowość i kierują naszym zachowaniem.

Książka Joëla Pralonga nie oferuje ani żadnej techniki, ani nowej „sztuczki” pokazującej sposób uwolnienia się od niepokoju. Autor chciałby zaprosić czytelnika do tego, aby za przykładem dawnych mnichów, pozwolił Bogu „oddychać” w sobie. Nauczanie ojców pustyni chce zaprowadzić nas do hezychii, oznaczającej z gr. „równowagę, odpoczynek, pokój, łagodność, wewnętrzną ciszę, samotnię”.