Mądra wdzięczność

Agnieszka Kozak

Mądra wdzięczność

Kategorie:
Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Trudne tematy
Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Psychologia
Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Relacje

46,90 zł

numer katalogowy:	PR/0389
ISBN:	9788327739667
liczba stron:	208
format:	12,4 x 19,4 cm
oprawa:	twarda
rok wydania:	2025

Mądra wdzięczność – Agnieszka Kozak
Wdzięczność jest jak mięsień – można ją ćwiczyć, wzmacniać i rozwijać każdego dnia. W świecie pełnym presji, przeciążenia i negatywnych bodźców łatwo zapomnieć o tym, co dobre i ważne. Książka „Mądra wdzięczność" dr Agnieszki Kozak to zaproszenie do zmiany perspektywy – do życia opartego na uważności, empatii i codziennym dostrzeganiu dobra w sobie i w relacjach z innymi.

Autorka, doświadczona psychoterapeutka i trenerka komunikacji empatycznej, pokazuje, że wdzięczność to nie naiwna radość ani forma duchowego uniku. To dojrzała, świadoma postawa, która pomaga przetrwać trudności i odzyskać równowagę. Książka zawiera refleksje, praktyczne wskazówki i ćwiczenia, które uczą, jak budować życie wewnętrzne oparte na zaufaniu, otwartości i wzmacnianiu relacji.

„Mądra wdzięczność" to lektura dla tych, którzy czują zmęczenie, zniechęcenie, brak poczucia sensu – i chcą wrócić do prostoty, łagodności i prawdy o sobie.

Dlaczego warto:

- Pokazuje, jak wdzięczność może stać się narzędziem zmiany i uzdrawiania relacji
- Pomaga przełamać schemat narzekania i dostrzegać dobro, nawet w trudnych chwilach
- Zawiera ćwiczenia wspierające rozwój emocjonalny i duchowy
- Wzmacnia odporność psychiczną i poczucie sensu w codzienności
- Idealna dla osób w kryzysie, pracujących z ludźmi oraz tych, którzy chcą żyć uważniej

Informacje GPSR
Producent / podmiot odpowiedzialny: Wydawnictwo WAM, ul. Kopernika 26, 31-501 Kraków, Polska