

Rozwikłaj swoje emocje

Jennie Allen

Rozwikłaj swoje emocje

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Trudne tematy

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Psychologia

49,90 zł

numer katalogowy: PR/0399

ISBN: 9788368317725

liczba stron: 304

format: 14 x 20 cm

oprawa: miękka

rok wydania: 2025

„Rozwikłaj swoje emocje. Nazwij to, co czujesz, i dowiedz się, co z tym zrobić” to publikacja autorstwa Jennie Allen -amerykańskiej biblistki, autorki bestsellerów oraz założycielki ruchu IF:Gathering.

W tej publikacji autorka łączy biblijną mądrość, aktualne badania psychologiczne i własne doświadczenia, aby pokazać, jak ważne i wartościowe są nasze uczucia. Jennie Allen przekonuje, że emocje nie trzeba tłumić ani „naprawiać” -należy je dostrzec, nazwać i nauczyć się z nimi zdrowo żyć.

Książka prowadzi czytelnika przez praktyczny, pięciostopniowy proces, który pomaga: rozpoznać i nazwać swoje emocje, zrozumieć, co one oznaczają, nauczyć się ich zdrowego przeżywania, uzdrowić z miejsc dawnego bólu, a także odkryć, że emocje mogą stać się drogowskazem w relacji z Bogiem i z innymi ludźmi.

„Rozwikłaj swoje emocje” to propozycja dla osób, które pragną głębszej samoświadomości, chcą przestać działać na autopilocie i szukają autentyczności w codziennym życiu. To także przewodnik dla tych, którzy pragną zdrowego rozwoju emocjonalnego -niezależnie od tego, czy czują się osobami wrażliwymi, czy raczej zamkniętymi w sobie.

Jennie Allen dzięki swojej pracy -nie tylko książkom, lecz także przez działalność IF:Gathering -dociera do szerokiego grona czytelników zainteresowanych tematami wiary, emocji, relacji i wewnętrznego wzrostu. W tej książce dzieli się doświadczeniem i praktycznymi narzędziami, które mogą pomóc każdemu w lepszym rozumieniu siebie, swoich uczuć i tego, co one mogą dla nas znaczyć.

„Rozwikłaj swoje emocje” to więc nie kolejny poradnik pełen gotowych recept -to autentyczna i żywa opowieść o emocjach jako darze, który warto poznać. To zaproszenie do odkrycia, że emocje mogą być kluczem do pełniejszego, zdrowszego i głębszego życia -życia zrozumiałego, świadomego i pełnego nadziei.