

Czując - rozmowy o emocjach

Agnieszka Jucewicz

Czując - rozmowy o emocjach

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Psychologia

44,99 zł

numer katalogowy: PR/0402

ISBN: 9788326839504

liczba stron: 328

format: 15,7 cm x 21,9 cm

oprawa: miękka

rok wydania: 2022

Autorka bestsellerowych książek „Żyj wystarczająco dobrze”, „Kochaj wystarczająco dobrze” i „Wybieraj wystarczająco dobrze” tym razem przygląda się emocjom i uczuciom, oddając głos wybitnym psychologom i psychoterapeutom. W inspirujących rozmowach odkrywa ich prawdziwe znaczenie, źródła oraz wpływ na nasze codzienne życie i relacje z innymi.

To wnikliwa i poruszająca opowieść o tym, co czujemy - od radości i wdzięczności, po lęk, wstyd czy zazdrość. Książka pomaga lepiej zrozumieć siebie, rozwijać samoświadomość i budować dojrzałe relacje. Dzięki połączeniu wiedzy ekspertów i przystępnej formy stanowi nie tylko wartościową lekturę, ale także praktyczne narzędzie rozwoju osobistego i inteligencji emocjonalnej.

To publikacja, która zostaje z czytelnikiem na długo - skłania do refleksji, zachęca do szczerych rozmów z samym sobą i pozwala spojrzeć na własne emocje z nowej, głębszej perspektywy.