

Uwolnij głowę

Jennie Allen

Uwolnij głowę

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Psychologia

44,90 zł

numer katalogowy: PS/0094

ISBN: 9788367925907

liczba stron: 282

format: 14,5 x 20,5 cm

oprawa: miękka

rok wydania: 2023

Uwolnij głowę

Jak pozbyć się toksycznych myśli i przestać się martwić

TO ISTNIEJE TYLKO W TWOJEJ GŁOWIE I TYLKO TAM MOŻESZ SOBIE Z TYM PORADZIĆ

Jennie Allen znalazła sposób na wyjście ze spirali złych myśli! W swojej bestsellerowej książce zaprasza czytelników w podróż do skrywanego miejsca. Wyjaśnia, że głęboko w nas tkwią przekonania, które zniekształcają obraz rzeczywistości i nas samych.

Opierając się na fragmentach Pisma Świętego, najnowszych badaniach naukowych oraz własnych doświadczeniach, autorka udowadnia, że zmiana myślenia jest na wyciągnięcie ręki. Pokazuje konkretne sposoby walki z przebiegłymi wrogami, którzy za wszelką cenę chcą sprawić, byśmy byli niezdolni do pełni życia.

Pozbądź się negatywnych myśli i uwolnij głowę!

Jennie Allen - amerykańska bibliстка, blogerka, autorka książek i podcastów o tematyce wiary.

Założycielka organizacji IF:Gathering. Prywatnie żona Zaca i mama czwórki dzieci.

Książka *Uwolnij głowę* jest obowiązkową pozycją dla każdego, kto chce rozpocząć pracę nad sobą. Nasze destrukcyjne działania mają początek w myślach. Spirale trudnych doświadczeń możemy zatrzymać, jeśli zaczniemy od pracy nad wewnętrznym narratorem. Jennie Allen podpowiada, jak to zrobić. Wzięcie jej rad na poważnie gwarantuje niemałą rewolucję!

Magdalena Kleczyńska, autorka książek, liderka duszpasterstwa kobiet *Obdarowana*

Jennie Allen zagląda w miejsca, od których my czasem odwracamy wzrok, by nie zburzyć swoich utartych schematów. Opowiadając swoją historię, zabiera nas w podróż po zakamarkach naszych myśli, po drogach, które choć znane i bezpieczne, to jednak oparte na nieprawdziwych założeniach. A cel, dla tych, którzy wierzą, jest ważny – poznanie prawdziwego Boga i życie z wolnym umysłem i wolnym sercem.

Anna Malec, dziennikarka

Książka Jennie Allen jest przede wszystkim praktyczna. To wspaniałe narzędzie, by zamiast poddawać się mnóstwu negatywnych myśli, nauczyć się je identyfikować i po kolei, skutecznie zamieniać na Boże prawdy – bo mamy wybór, o czym myślimy!

Magdalena Wołochowicz, autorka książek, vlogerka – kanał *Żyj Pełnią Życia*

Czytając Uwolnij głowę, miałam wrażenie, że to podyktowana autorce przez Ducha Świętego, konkretna, precyzyjna i niezwykle porywająca instrukcja, jak w prosty sposób odzyskać utraconą wolność i pokój serca oraz doświadczyć prawdziwego szczęścia. Odrzuć wszystkie kłamstwa o sobie, wstań, odzyskaj siły i biegnij. Zobacz siebie oczami Boga i naucz się myśleć jak On. Żyj w obfitości, bo On tego chce dla ciebie! To książka, która zapiera dech i uskrzydla. Najlepsza, jaką ostatnio czytałam.

Anna Musiał, dziennikarka, aktorka, autorka bloga Zapach Nieba