

Dary niedoskonałości

James Clear

Dary niedoskonałości

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Psychologia

54,90 zł

numer katalogowy: PS/0112
ISBN: 9788382312416
liczba stron: 208
format: 14,1 x 21,8 cm
oprawa: miękka
rok wydania: 2024

"Dary niedoskonałości" - Opis książki

Autor: Brené Brown

****Opis książki****

"Dary niedoskonałości" to kultowa pozycja autorstwa Brené Brown, która w nowym wydaniu z dodatkowymi narzędziami zachęca czytelników do odkrywania autentyczności oraz akceptacji siebie. Ta bestsellerowa książka "New York Timesa", sprzedana w ponad 2 milionach egzemplarzy i przetłumaczona na 35 języków, jest prawdziwym kompendium wiedzy na temat odwagi, empatii i wrażliwości.

Brené Brown, uznawana za jedną z wiodących specjalistek w dziedzinie badań nad wstydem oraz autentycznością, w "Darach niedoskonałości" ukazuje, jak media i społeczeństwo narzucają nam wizję idealnego życia. Wszyscy staramy się spełniać oczekiwania otoczenia, jednak często zmagamy się z lękiem przed porażką i oceną. Książka stanowi nie tylko zbiór refleksji, ale również praktycznych wskazówek, które pomagają w budowaniu zdrowego poczucia własnej wartości i odwagi do bycia sobą.

Brené Brown proponuje dziesięć drogowskazów, które umożliwiają życie pełne autentyczności. Dzięki nim czytelnicy uczą się, jak przyjąć swoje niedoskonałości, co prowadzi do odkrycia prawdziwych darów, takich jak odwaga, współczucie i bliskie relacje. Książka inspirowa do działania i odkrywania potencjału, który drzemie w każdym z nas.

O autorze

Doktor Brené Brown jest profesorem na Uniwersytecie w Houston, gdzie prowadzi badania dotyczące odwagi, wrażliwości, wstydu i empatii. Kieruje także katedrą Huffington Foundation – Brené Brown Endowed Chair na Wydziale Pracy Społecznej. Od 20 lat bada zjawiska związane z emocjami, a jej prace przyczyniły się do znacznej popularności zagadnień związanych z autentycznością.

Brené jest autorką wielu bestsellerów, w tym "Z wielką odwagą", "Rosnąc w siłę" i "Odwaga w przywództwie". Jej wystąpienie TEDx "Potęga wrażliwości" to jedno z najczęściej oglądanych w historii, z ponad 50 milionami odsłon. Ponadto jej film "Odwagi!" na platformie Netflix przyciągnął uwagę widzów

na całym świecie, czyniąc ją jedną z pierwszych naukowiec, których prace zyskały tak dużą popularność w formie filmowej.

Brené Brown mieszka w Houston z mężem oraz dwójką dzieci, Ellen i Charliem, a także ich psem, Lucy. Jej prace, podcast "Unlocking Us" oraz liczne wystąpienia motywacyjne inspirują miliony ludzi do odkrywania mocy autentyczności i tworzenia pełniejszych, bardziej spełnionych żyć.

Podsumowanie

"Dary niedoskonałości" to lektura obowiązkowa dla każdego, kto pragnie zrozumieć, jak akceptacja siebie może prowadzić do prawdziwego szczęścia i spełnienia. Dzięki mądrości Brené Brown, czytelnicy odkrywają, że życie pełne odwagi i autentyczności jest możliwe, a każda niedoskonałość może stać się darem.