

Sztuka życia bez pośpiechu - Zapanuj nad chaosem

Damon Zahariades

Sztuka życia bez pośpiechu -
Zapanuj nad chaosem

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Psychologia

49,90 zł

numer katalogowy: PS/0117

ISBN: 9788328926103

liczba stron: 256

format: 20,7 x 14,4 cm

oprawa: miękka

rok wydania: 2026

Sztuka życia bez pośpiechu. Zapanuj nad chaosem... – Damon Zahariades

„Sztuka życia bez pośpiechu” to praktyczna książka o rozwoju osobistym i zarządzaniu czasem, która pomaga wyrwać się z pułapki ciągłego zabiegania. To wartościowa książka dla osób żyjących w stresie, nadmiarze obowiązków i presji, które chcą odzyskać spokój i kontrolę nad swoim życiem.

Damon Zahariades pokazuje, jak współczesny styl życia – pełen pośpiechu, natłoku zadań i nieustannej dostępności – prowadzi do zmęczenia, frustracji i utraty sensu. Autor proponuje konkretne rozwiązania, które pomagają odzyskać równowagę i skupić się na tym, co naprawdę ważne.

To książka o produktywności i spokoju, która krok po kroku prowadzi przez proces zmiany nawyków. Czytelnik poznaje praktyczne metody ograniczania zobowiązań, zarządzania energią oraz budowania codziennych rytuałów, które sprzyjają spokojniejszemu życiu.

„Sztuka życia bez pośpiechu” to książka o stresie i chaosie, która daje realne narzędzia do odzyskania kontroli nad swoim czasem i uwagą.

Dlaczego warto

- książka o zarządzaniu czasem i redukcji stresu
- pomaga wyjść z ciągłego pośpiechu i presji
- zawiera konkretne kroki i ćwiczenia do wdrożenia
- wspiera budowanie zdrowych nawyków i równowagi

Dla kogo jest ta książka

- dla osób żyjących w ciągłym pośpiechu i stresie
- dla tych, którzy chcą lepiej zarządzać czasem i energią
- dla czytelników zainteresowanych rozwojem osobistym
- dla każdego, kto chce odzyskać spokój i kontrolę nad swoim życiem