102 lekcje na życie

Anna Mochnaczewska

102 lekcje na życie

Kategorie:
Książki > Dla dorosłych > Rozwoj duchowy > Świadectwa
Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Psychologia
Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Relacje

54,90 zł

numer katalogowy:	RW/0420
ISBN:	9788327746672
liczba stron:	277
format:	12,4 cm x 19,4 cm
oprawa:	twarda
rok wydania:	2025

„102 lekcje na życie” Anny Mochnaczewskiej to pełen ciepła i uważności poradnik psychologiczny, który zachęca do zatrzymania się w codziennym biegu i spojrzenia na siebie z większą łagodnością. Autorka pokazuje, że zmiana nie musi zaczynać się od wielkich rewolucji - często wystarczy pierwszy mały krok, chwila refleksji i gotowość do wsłuchania się w swoje emocje oraz potrzeby.

Książka została pomyślana jako zbiór krótkich lekcji i ćwiczeń pomagających lepiej zrozumieć siebie, odzyskać równowagę i budować bardziej świadome życie. Anna Mochnaczewska porusza tematy bliskie wielu osobom: zwątpienie, zmęczenie, kryzysy emocjonalne, poczucie zagubienia czy trudności w relacjach. Jednocześnie pokazuje, jak rozwijać wdzięczność, wzmacniać poczucie własnej wartości i odzyskiwać kontakt z tym, co naprawdę ważne.

Publikacja ma bardzo praktyczny charakter. Znajdziemy w niej miejsce na notatki, pytania skłaniające do refleksji oraz proste ćwiczenia inspirowane doświadczeniem terapeutycznym autorki. Dzięki temu książka może stać się osobistym przewodnikiem po codziennych emocjach i sposobem na regularną pracę nad sobą - bez presji, oceniania i poczucia, że trzeba być idealnym.

To propozycja dla osób, które chcą żyć spokojniej, bardziej świadomie i w większej zgodzie ze sobą. Nie daje gotowych recept na perfekcyjne życie, ale pomaga odnaleźć własną drogę i odzyskać poczucie wewnętrznego oparcia nawet w trudniejszych momentach.