Pokonać zniechęcenie - jak odzyskać radośc i nadzi

Alina Wieja

Pokonać zniechęcenie - jak odzyskać radośc i nadzi

Kategorie:
Książki > Dla dorosłych > Rozwoj duchowy > Nauczania

32,00 zł

numer katalogowy:	WD/0549
ISBN:	978-83-64489-24-2
liczba stron:	168
format:	14x21 cm
oprawa:	miękka
rok wydania:	2012

Każdy z nas nosi w sobie pragnienie cieszenia się życiem. Często stajemy w obliczu wyzwania: jak pokonywać trudności i problemy, które pojawiają się na naszej drodze, by nie utracić radości życia? Albo jak odzyskać radość i nadzieję, gdy ich zabraknie?

Nagromadzenie wielu różnych problemów i wyzwań sprawia, że miejsce radości coraz częściej wypełniają zmartwienia prowadzące do zniechęcenia. A zniechęcenie okrada nas nie tylko z radości życia, lecz i z siły oraz energii, potrzebnych, by skutecznie zmierzyć się z przeciwnościami. Pozbawia także nasz organizm naturalnych możliwości pokonywania chorób fizycznych, wirusów i bakterii.

Zniechęcenie jest jak gęsta mgła. Przestajemy widzieć otaczające nas piękno życia i tracimy orientację w stosunku do przyszłości. Zniechęcenie kradnie nasze marzenia, wiarę i nadzieję. Aby ruszyć w dalszą drogę, musimy wyjść z tej mgły.

Jak zatem pokonywać zniechęcenie w praktyczny sposób? Jak odzyskać utraconą radość i energię, by żyć pełnią życia? Na te pytania każdy powinien znać odpowiedzi oraz wiedzieć, jak działać, kiedy zniechęcenie na nas napiera.

Alina Wieja – redaktor naczelna kwartalnika „Nasze Inspiracje”. Autorka licznych artykułów i wielu książek, m. in.: Powrót kobiety do harmonii ze Stwórcą, Siedem Słupów Mądrości, Być mądrą mamą. Jest znanym mówcą, Dyrektorem Instytutu Poradnictwa Chrześcijańskiego ChFŻiM. Prowadzi szkolenia na temat zdrowego stylu życia, radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych oraz budowania silnej rodziny i relacji z Bogiem i ludźmi. Jest szczęśliwą żoną, matką dwojga dorosłych dzieci.

Spis treści

Wstęp
Rozdział 1: Niewidzialny wróg
Rozdział 2: Towarzysze zniechęcenia
Rozdział 3: Narzędzia zniechęcenia
Rozdział 4: Prawdziwy przełom
Rozdział 5: Droga powrotu
Rozdział 6: Dzień nowych możliwości
Rozdział 7: Zmiana rytmu życia

Rozdział 8: Siła radości
Rozdział 9: Kroki do przodu
Rozdział 10: Światło nadziei
Praktyczne sugestie
Test dla samego siebie
Bibliografia