

# Pokonać zniechęcenie - jak odzyskać radość i nadzieję

Alina Wieja

Pokonać zniechęcenie - jak odzyskać radość i nadzieję

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Rozwój 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 znaną 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