

Sztuka zdrowego myślenia

Neil Nedley

Sztuka zdrowego myślenia

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Zdrowie i uroda

50,00 zł

numer katalogowy: ZD/0104

ISBN: 9788362103324

liczba stron: 416

format: 16x23 cm

oprawa: miękka

Zdrowie zaczyna się w głowie

Stan umysłu wpływa na nasze zdrowie w większym stopniu, niż przypuszczamy. Wiele chorób fizycznych jest bezpośrednim wynikiem "chorych emocji". Zmartwienie, niepokój, gniew, niezadowolenie, wyrzuty sumienia, niedowierzanie przyczyniają się do osłabienia naszych sił życiowych i utrudniają proces leczenia. Tymczasem wiele negatywnych emocji wynika z ukształtowanego w nas, zaburzonego sposobu myślenia.

Aby zmienić ów nieprawidłowy bieg myśli, potrzeba pewnego wysiłku. Ta unikalna pozycja stanowi ogromną, praktyczną pomoc w podniesieniu zdolności umysłowych. Autor omawia nie tylko poszczególne zaburzenia poznawcze, ale podaje również cenne wskazówki dotyczące konkretnych, choć prostych, zmian w stylu życia, które wspomogą zdrowy sposób myślenia. To holistyczne podejście sprawi, iż:

lepiej zrozumiesz siebie i innych

-zyskasz lepszy nastrój i poziom energii

-nabędziesz zdolności lepszej analizy informacji

-posiędziesz nawyk podejmowania właściwych decyzji

-zwiększysz swoją efektywność

-zacznieś pozytywnie wpływać na swoich ukochanych

... a nawet zachowasz spokój mimo stresujących sytuacji.