Sztuka zdrowego myślenia

Neil Nedley

Sztuka zdrowego myślenia

Kategorie:
Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Zdrowie i uroda

70,00 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
-posiądziesz nawyk podejmowania właściwych decyzji
-zwiększysz swoją efektywność
-zaczniesz pozytywnie wpływać na swoich ukochanych
... a nawet zachowasz spokój mimo stresujących sytuacji.