

Link do produktu: <https://www.muzykabezoplat.com/minuta-uwaznosci-simon-parke-p-523.html>

Minuta uważności - Simon Parke

Cena	49,00 zł
Dostępność	Dostępny
Numer katalogowy	victorel_3565
Kod EAN	9788365170897

Opis produktu

Minuta uważności - Simon Parke

Opis książki

Czy wiele czasu spędzasz na rozmyślania o przyszłości albo rozpamiętywanie błędów przeszłości i zadręczanie się nimi? Czy znajdujesz w ogóle czas, by delektować się chwilą obecną?

W niniejszej książce Simon Parke, za pomocą inspirujących historii oraz prostych ćwiczeń, nauczy cię, jak poświęcając zaledwie 1 minutę dziennie, wyraźniej spojrzeć na świat, wrócić do teraźniejszości i w niej pozostać.

Wykorzystując praktyki mindfulness tak prosto i plastycznie opisane w tej książce, polepszysz swoje życie na 3 płaszczyznach:
Świadomość siebie i świata.
Życie teraźniejszością.
Akceptację własnej sytuacji.

To sprawi, że w krótkim czasie uzdrowisz swoje duszę i ciało, wniesiesz spokój do każdej dziedziny życia i zaczniesz żyć swobodnie i w pełni.

Niniejsza publikacja to przyspieszony kurs uważności, z którego dowiesz się, jak poprzez praktykę uważności poprawić jakość swojego życia.

Inspirująca i praktyczna – ta książka jest dla każdego, kto chce zacząć żyć od nowa, pozbyć się blokad i frustracji.

ISBN: 9788365170897

Autor: Simon Parke

Wydawnictwo: Samsara

Tytuł: Minuta uważności

Podtytuł: 60-sekundowe ćwiczenia mindfulness dla świadomego życia

Ilość stron: 224

Oprawa: Miękka

Format: 135 x 205 mm

Oryginalny tytuł: One-Minute Mindfulness: How to Live in the Moment

EAN: 9788365170897

Tłumacz: Marta Borkowska

Redakcja: Zaucha-Nowotarska Irena

Język: polski

Język oryginału: angielski

Data wydania: 2016-01-21

Waga: 275.000

Wymiary: 13.5x20.5x1.6 cm

Korekta: Irena Zaucha-Nowotarska

Nr wydania: I

