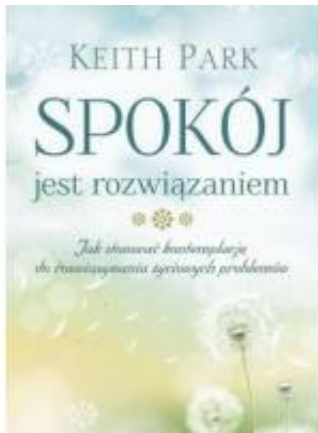


Link do produktu: <https://www.muzykabezoplat.com/spokoj-jest-rozwiazaniem-keith-park-p-490.html>



## Spokój jest rozwiązaniem - Keith Park

Cena	<b>29,00 zł</b>
Cena poprzednia	<b>34,90 zł</b>
Dostępność	<b>Dostępny</b>
Numer katalogowy	<b>victorel_2321</b>
Kod EAN	<b>9788363965396</b>

### Opis produktu

Spokój jest rozwiązaniem  
Autor: Keith Park

#### Opis książki

Spokój jest rozwiązaniem - Park Keith

Spokojna uwaga - stan umysłu opierający się na równowadze pomiędzy czujnością a rozluźnieniem - umożliwi ci radzenie sobie z napotkanymi trudnościami w bardziej przemyślany sposób i zwiększa zdolność dostrzegania wszystkich dostępnych rozwiązań. Czujny, a jednocześnie zrelaksowany umysł pozwoli ci spojrzeć z szerszej perspektywy, co ułatwi znalezienie wyjścia z sytuacji, w której się znajdujesz.

Poznaj strategie, za pomocą których wielcy myśliciele, mistrzowie medytacji i specjaliści od rozwiązywania problemów od stuleci rozwijają swoją uważność i wprowadź znaczące zmiany do swojego życia. Książka prezentuje idee i ćwiczenia, które pomogą ci świadomie używać spokojnej uwagi do przewycięzania trudnych sytuacji życiowych i kreowania życia, jakiego pragniesz.

Wykorzystaj zaprezentowane wskazówki i porady, aby:

- Używać dwóch podstawowych umiejętności: poszerzania świadomości oraz koncentrowania myśli i skutecznie radzić sobie z problemami;
- Uspokoić się i bardziej świadomie podchodzić do napotykanych w życiu sytuacji oraz twoich reakcji na nie;
- Zwiększyć kontrolę nad swoimi myślami i emocjami;
- Otworzyć się na wglądy dotyczące problematycznych sytuacji;
- Uwolnić się od negatywnych poglądów, poprawić stan swojego zdrowia i relacje z innymi.

Nawiąż kontakt ze swoim szerszym umysłem wewnętrznym i korzystaj z jego transformującej mocy.

#### Fragment książki

Kiedy będziesz czytać tę książkę, spróbuj się uwolnić od przyjętych z góry wyobrażeń na temat tego, jak powinien działać twój umysł, i otwórz się na prezentowane przeze mnie koncepcje i ćwiczenia. Zapewniam, że są łatwe, bezpieczne i dostarczają dużo radości! Wykonuj je codziennie, a coraz łatwiej będzie ci osiągać stan spokojnej uwagi i czerpać z niego korzyści. Podobnie jak w przypadku każdej innej umiejętności, stosowanie spokojnej uwagi wymaga wprawy. Aby jej nabrać, musisz opanować sztukę wyciszania umysłu oraz systematycznego obserwowania siebie i napotykanych sytuacji.

Książka ta została podzielona na cztery części. W części pierwszej wyjaśnię, w jaki sposób uwaga wpływa na nasze podejście do problemów i omówię w zarysie znaczenie spokojnej uwagi dla procesu ich rozwiązywania. Skupię się przede wszystkim na związku pomiędzy poziomem pobudzenia a sposobem postrzegania napotykanych trudności. Wyjaśnię także, dlaczego spokojna uwaga jest optymalnym stanem, dającym możliwość elastycznego postrzegania problemów i ich rozwiązań.

W części drugiej zajmę się trzema najważniejszymi korzyściami płynącymi ze stosowania spokojnej uwagi podczas rozwiązywania problemów. Pierwszą z nich jest elastyczna kontrola uwagi, która stanowi podstawę dwóch pozostałych korzyści: poszerzania świadomości i koncentrowania świadomości. Poszerzenie świadomości pozwala nam gromadzić informacje o trudnościach i przyglądać się im w obiektywny sposób. Koncentrowanie świadomości pozwala nam natomiast wejść w tryb skupienia na ważnych szczegółach, potrzebnych do poradzenia sobie z problemem. Te trzy korzyści zwiększają nasze szanse na znalezienie realnego rozwiązania.

W części trzeciej opisuję technikę rozwiązywania problemów o nazwie „definiowanie rozwiązań”, która opiera się na ideach i technikach zaprezentowanych w częściach pierwszej i drugiej. Znajdziesz w niej praktyczne wskazówki dotyczące stosowania spokojnej uwagi (i jej dwóch głównych korzyści, czyli poszerzenia i koncentrowania świadomości) w codziennych sytuacjach.

W części czwartej przyjrzy się umysłowi wewnętrznemu i jego związkowi ze zdolnością znajdowania rozwiązań (a być może również z samym wszechświatem!), a także sposobom używania owej poszerzonej świadomości do radzenia sobie z problemami.

[fragment książki, s. 15-16]

#### O autorze

Keith Park to licencjonowany psycholog kliniczny i doradca posiadający certyfikat amerykańskiej rady państwowej. Pracuje i mieszka w południowej Kalifornii. Uzyskał tytuł magistra w dziedzinie psychologii percepcji. Obronił także doktorat z psychologii, w którym zajmował się przede wszystkim problematyką hipnozy i świadomości.

Dr Park jest również założycielem i przewodniczącym Solutions Counseling (firmy świadczącej usługi w zakresie doradztwa skoncentrowanego na rozwiązaniach) oraz Inner Life Meetings (małej grupy dyskusyjnej). Obie te organizacje pomagają ludziom odkrywać i rozwijać wewnętrzny potencjał oraz osiągać cele życiowe.

Rok wydania: 2014

Redakcja: Katarzyna Pietruszka

Tłumacz: Lorenc Maciej

EAN: 9788363965396

Oryginalny tytuł: The Serenity Solution. How to Use Quiet Contemplation to Solve Life's Problems

Format: 14.5x20.5 cm

Oprawa: Miękka

Ilość stron: 240

Podtytuł: Jak stosować kontemplację do rozwiązywania życiowych problemów

Tytuł: Spokój jest rozwiązaniem. Jak stosować kontemplację do rozwiązywania życiowych problemów

Wydawnictwo: Illuminatio

Autor: Keith Park

ISBN: 978-83-63965-39-6