

Link do produktu: <https://www.muzykabezoplat.com/zen-jak-dobrze-przezyc-raka-p-626.html>



## ZEN - JAK DOBRZE PRZEŻYĆ RAKA

Cena	<b>79,00 zł</b>
Dostępność	<b>Dostępny</b>
Numer katalogowy	<b>victorel_4220</b>
Kod producenta	<b>978-83-65442-75-8</b>
Kod EAN	<b>9788365442758</b>

### Opis produktu

### Zen dla każdego, czyli z rakiem da się żyć.

Ta książka to doskonały i wdzięczny towarzysz każdego kto walczy z nowotworem. Autorka w przejrzysty, humorystyczny i praktyczny sposób udziela bezcennych wskazówek na to, aby osiągnąć spokój ducha, wspomóc ciało oraz zachować zdrowy umysł nawet podczas choroby. Porusza różne problemy – od straty włosów, bóli i zaparć, poprzez poczucie osamotnienia i rezygnacji. Szuka rozwiązań, które sprawią, że znów zaczniesz się uśmiechać i uwierzysz, że największa i najbardziej uzdrawiająca moc tkwi w tobie samym.

Z książki dowiesz się jak:

zbudować zdrową rutynę, która oderwie cię od negatywnych myśli

rozpocząć praktykę medytacji, która pozwoli ci się wyciszyć oraz uzyskać spokój ducha

śluhać siebie i własnych potrzeb, aby rozpoznawać rzeczy, które najlepiej wspierają twoje leczenie oraz dobre kontakty z otoczeniem

odnaleźć w sobie siłę i radość życia

Wiele niesamowitych rzeczy może się wydarzyć, kiedy stoimy na krawędzi. Zen to sztuka doświadczenia każdej chwili w głębokiej harmonii. Odnajdź swoje wewnętrzne światło oraz siłę, która pozwoli ci odzyskać utracony spokój.

O autorce:

Daju Suzanne Friedman – nauczycielka Zen, lekarka medycyny chińskiej oraz specjalistka terapii ruchem qigong. Profesjonalnie zajmowała się również akupunkturą i ziołarstwem. Autorka książek nt. praktyk qigong oraz Zen. Wydała również zbiór haiku, który był wielokrotnie nagradzany w USA. Dwukrotnie pokonała raka, w trakcie ucząc się m.in. shakuhachi – gry na japońskim bambusowym flecie, a także aktywnie angażując się w ratowanie psów chihuahua z pseudohodowli. Spisane doświadczenia jak również porady dla pacjentów walczących z nowotworem zostały wydane po śmierci autorki w 2014 roku.

ISBN: 978-83-65442-75-8

Wydawnictwo: Illuminatio

Autorzy: Daju Suzanne Friedman

Wydanie: 1

Rok wydania: 2017

Miejscowość: Białystok

Typ publikacji: ebook

Ilość stron: 360

Języki publikacji: polski