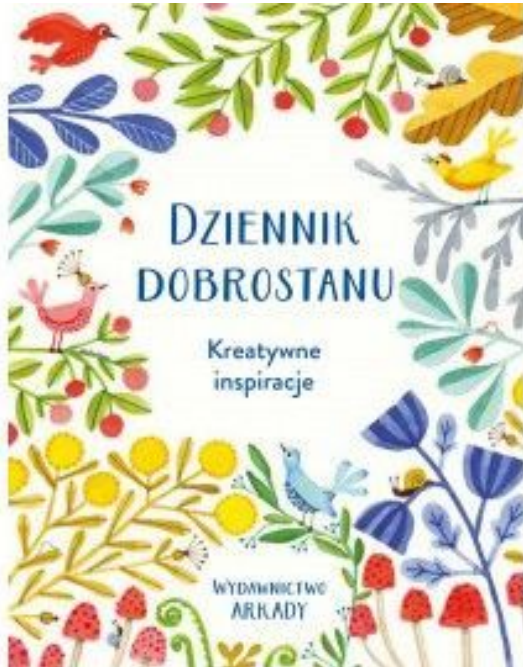


DZIENNIK DOBROSTANU. Kreatywne inspiracje



Cena: 27,93 PLN

Opis słownikowy

Format 14X19

Rok wydania 2021

Wydawca Arkady

Opis produktu

Oprawa miękka, Stron 128

Współczesny świat wymusza na nas ciągłą uważność, szybkie tempo, wielozadaniowość, ogarnianie wszystkich sfer życia naraz. Kolejne wyzwania rzucają nam nowe technologie i media ciągle domagające się naszej koncentracji. W tej niepozornej książce próbujemy pokazać, jak odłożyć to wszystko na bok i za pomocą prostych aktywności odzyskać kontakt z własnymi emocjami, myślami i ciałem. Cel jest skromny – pozwolić sobie na wgląd w swoją wewnętrzną przestrzeń – ale efekty mogą być zdumiewające: poczucie większej równowagi, kontroli nad życiem, a koniec końców ogólnego dobrostanu.

Z tej książki przepelnionej praktycznymi poradami, inspirującymi cytatami i propozycjami prostych, niewymagających żadnego przygotowania aktywności możesz zrobić, co Ci się podoba. Może to być dziennik, szkicownik, notatnik... Ogranicza Cię tylko Twoja wyobraźnia, a cel jest jeden – odzyskanie poczucia spokoju i wglądu gwarantujące siłę i przygotowanie na wyzwania, jakie stawia przed nami codzienne życie.

Książka nazywa się dziennikiem, ale może być wszystkim, czego aktualnie potrzebujesz. Zadanie jest jedno – sprawić, żebyś poświęciła czas na wsłuchanie się w siebie i swoje potrzeby. Zobaczysz, jak prostymi środkami można odzyskać kontakt ze sobą i poczuć się płynącą z mądrego wglądu.