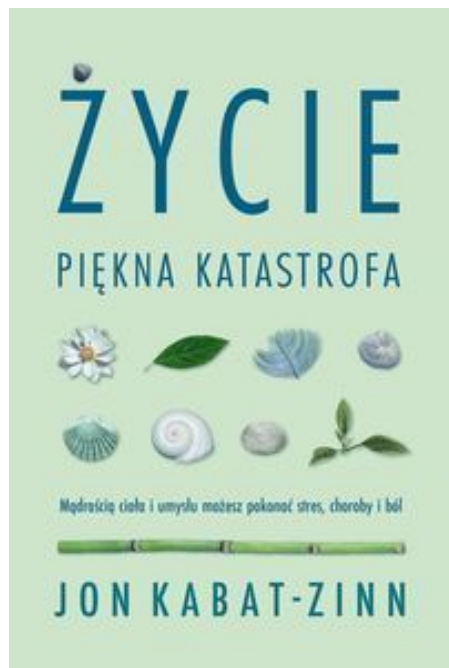


## ŻYCIE Piękna katastrofa



Cena: 47,99 PLN

### Opis słownikowy

Autor	Jon Kabat-Zinn
ISBN	978-83-8015-725-5
Rok wydania	2018
Wydawca	Wydawnictwo Czarna Owca
Wysyłamy	Wysyłamy w 24h (w następny dzień roboczy)

### Tabela cech produktu

Wydanie	4
Okładka	miękka
Liczba stron	720
Format	13.5x21.0cm

### Opis produktu

—Andrew Weil, lek. med., autor książki Spontaniczne szczęście, Wyd. MT Biznes, Laurum oraz

„8 Weeks to Optimum Health”

To wspaniałe, że otrzymujemy nową i zaktualizowaną wersję klasycznej pozycji, która skłoniła tak wielu ludzi do wejścia na ścieżkę transformacji własnego umysłu i rozbudziła w nas zdolność dostrzegania piękna w każdej chwili, w każdym dniu naszego życia. Oparte na pierwszym drugie wydanie z pewnością będzie uznane za cenny materiał źródłowy i przewodnik nowych pokoleń szukających mądrości ukazującej, jak odnaleźć pełnię życia i jak odnaleźć w nim spełnienie.

—dr Diana Chapman Walsh, emerytowana prezes zarządu Wellesley College

W zmienionym i rozszerzonym wydaniu swojego przełomowego dzieła Życie, piękna katastrofa Jon Kabat-Zinn kreśli dla nas ścieżkę życia pełną niuansów, dbałości o szczegóły i nieustannego zadziwienia. Czerpiąc ze swoich długoletnich doświadczeń w pracy z tysiącami indywidualnych przypadków, łączy osobiste historie swoich podopiecznych z najnowszymi odkryciami, by nauczyć nas wykorzystania inteligentnej świadomości w sposób, który radykalnie zmniejszy nasze obciążenie i pomoże nam odnaleźć radość nawet w najtrudniejszych chwilach życia. Ta książka może zmienić twoje życie. Skorzystaj z zaproszenia!

—dr Clifford Saron, UC Davis Center for Mind and Brain, szef zespołu badawczego, The Shamatha Project