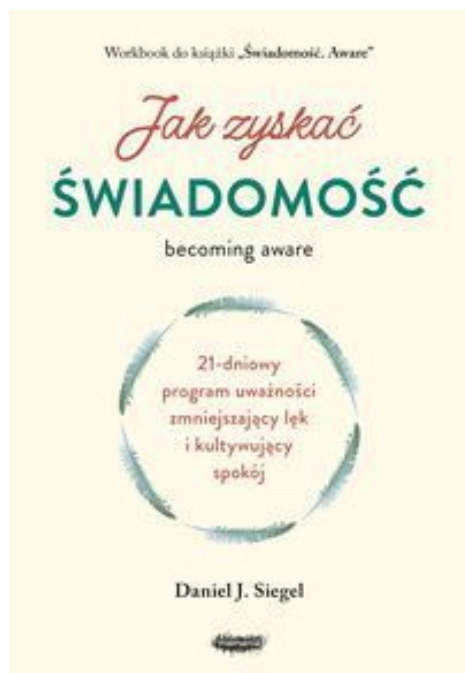


## Jak zyskać świadomość 21-dniowy program uważności zmniejszający lęk i kultywujący spokój



Cena: 38,20 PLN

### Opis słownikowy

Autor	Daniel J. Siegel
ISBN	978-83-67817-43-1
Rok wydania	2023
Wydawca	Mamania
Wysyłamy	Wysyłamy w ciągu 3-5 dni roboczych.

### Tabela cech produktu

Wydanie	1
Okładka	Miękka
Liczba stron	192
Format	16.2x23.5cm

### Opis produktu

Coraz trudniej nam znaleźć chwilę na złapanie oddechu i odzyskanie wewnętrznej równowagi. Trudno nam tak po prostu „być”. Praktyczny przewodnik po przełomowej praktyce medytacyjnej Koła Świadomości, która pozwoli nam odkryć, czym są prawdziwa obecność i świadomość. Wygodny w użyciu workbook, który stanowi uzupełnienie książki Daniela J. Siegela „Świadomość. Aware”. Można z niego korzystać również niezależnie, jako cenne wsparcie w nauce uważności i świadomości. Daniel J. Siegel pokazuje, jak skupiać uwagę, otwierać świadomość i rozwijać pozytywny stan umysłu – trzy filary praktyki uważności, które, jak potwierdzają badania, prowadzą do lepszego samopoczucia fizycznego i psychicznego. Stworzył opartą na nauce praktykę medytacyjną zwaną Kołem Świadomości, aby uwolnić moc mózgu umożliwiającą integrację jego wielu funkcji i rozwój wewnętrznych zasobów, które prowadzą do trwałego poczucia spokoju. „Jak zyskać świadomość” zawiera: – instrukcje medytacji z przewodnikiem – praktyczne ćwiczenia – narzędzia i techniki do codziennego użytku. To prosty i skuteczny program mający na celu wzmocnienie naszego wewnętrznego poczucia spokoju i poprawę jakości kontaktów międzyludzkich. Dr n. med. Daniel J. Siegel ukończył Harvard Medical School, a także medyczne studia doktoranckie na Uniwersytecie Kalifornijskim w Los Angeles w zakresie pediatrii oraz psychiatrii dzieci, nastolatków i dorosłych. Obecnie jest profesorem psychiatrii klinicznej na Wydziale Medycyny na Uniwersytecie Kalifornijskim w Los Angeles; założycielem i współdyrektorem Centrum Badań nad Uważną Świadomością na tym samym uniwersytecie; założycielem Centrum na rzecz Kultury, Mózgu i Rozwoju oraz jednym z pracujących w nim badaczy; a także dyrektorem wykonawczym Instytutu Psychowzroczności. Jest autorem i współautorem bestsellerowych książek, wśród nich są: „Psychowzroczność”, „Rodzicielstwo bez awantur”, „Potęga obecności”, „Mózg na Tak”.