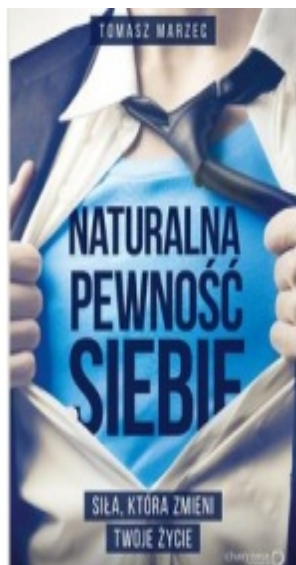


NATURALNA PEWNOŚĆ SIEBIE Siła która zmieni Twoje życie



Cena: 33,20 PLN

Opis słownikowy

Autor	Marzec Tomasz
ISBN	978-83-283-1258-6
Rok wydania	2015
Wydawca	Helion
Wysyłamy	Wysyłamy w ciągu 3-5 dni roboczych

Tabela cech produktu

Okładka	MIĘKKA
Liczba stron	240
Format	14.0x21.0cm

Opis produktu

Śmiało kroczyć przez życie – odważnym szczęście sprzyja!

Docenianie pewności siebie, czyli co możesz osiągnąć, gdy przestaniesz się bać
Poszerzanie strefy komfortu, czyli jak przekraczać tysiące mentalnych granic
Zdrowa dawka egoizmu, czyli dlaczego warto ignorować opinie otoczenia

Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się nad tym, ile sukcesów, przyjemności i przygód omija Cię w życiu tylko dlatego, że nie masz wystarczająco dużo odwagi, by realizować swoje potrzeby i plany? Dlatego, że nie masz wewnętrznej siły, by głośno powiedzieć, co myślisz, uderzyć pięścią w stół i żyć po swojemu? Jeśli tak, należysz prawdopodobnie do olbrzymiej rzeszy ludzi, którym brak naturalnej pewności siebie.

To niezbyt dobra wiadomość: oznacza, że nigdy nie zrealizujesz w pełni swoich celów, nawet jeśli będziesz superinteligentny, bardzo sympatyczny, kulturalny, zdyscyplinowany, pomysłowy i co tam jeszcze chcesz... Te wszystkie zalety nie zostaną wykorzystane, jeśli obawa przed wzięciem odpowiedzialności za swoje decyzje okaże się silniejsza od potrzeby działania. Na szczęście istnieje także druga strona medalu: pewność siebie to coś, co możesz wyćwiczyć. Jeśli chcesz pozbyć się paraliżującego lęku i nieśmiałości, odrzucić niewłaściwe założenia, nauczyć się słuchać siebie i odpowiednio działać w sytuacjach stresujących lub konfliktowych, powinieneś koniecznie przeczytać tę książkę. Jej autor na własnej skórze przetestował opisane tu metody, zmierzył się z frustracją, strachem i odrzuceniem. Dobrze wie, o czym pisze, i wie, jak Ci pomóc. Weź swoje życie we własne ręce!

Waga pewności siebie
Pewność siebie od kuchni
Zdrowe podejście do śmiałości

