

OD GNIEWU DO PRZEBACZENIA. Jak przezwyciężyć toksyczne emocje, by żyć w zgodzie ze sobą



Cena: 16,95 PLN

Opis słownikowy

Autor	Larsen Ernie
ISBN	83-87957-14-3
Rok wydania	2003
Wydawca	Nakłady wyczerpane GWP

Tabela cech produktu

Wydanie	I
Okładka	broszurowa
Liczba stron	144
Format	A5
Przekład	Ewa Zaremba

Opis produktu

Ernie Larsen prowadzi czytelnika drogą, której początek stanowi uświadomienie sobie własnego gniewu, a która ma doprowadzić do pojednania ze sobą samym, przebaczenia sobie, rodzinie, losowi.

Zdaniem autora szczęśliwe życie jest możliwe tylko wtedy, kiedy pozytywnie rozliczymy się z przeszłością i kiedy ulegnie zmianie nasze intelektualne i emocjonalne podejście do tego, co nas w nim spotkało i nadal spotyka. Larsen, krok po kroku, objaśnia kolejne etapy pracy nad uwolnieniem się od gniewu. Książka, napisana – w konwencji przyjacielskiej rozmowy – niezwykle lekkim językiem, obfituje w testy, ćwiczenia i zbiory szczegółowych porad. Uczy nas, jak być człowiekiem wolnym, świadomym własnej wyjątkowości i siły; uświadamia, że to od nas zależy, czy będziemy żyć spokojnie i szczęśliwie.