

ROZPRAW SIĘ ZE SWOJĄ WEWNĘTRZNĄ JĘDZĄ



Cena: 31,45 PLN

Opis słownikowy

Autor	Amy Ahlers
ISBN	978-83-287-0533-3
Rok wydania	2017
Wydawca	Wydawnictwo Muza
Wysyłamy	Wysyłamy w ciągu 3-5 dni roboczych

Tabela cech produktu

Wydanie	1
Oprawa	Miękka
Ilość Stron	352
Format	13.6x21.0

Opis produktu

Sięgając po ich program dla kobiet, który zyskał uznanie na całym świecie, dzięki mieszance dobrej zabawy i dociekań na swój temat, można dowiedzieć się, jak pozbyć się autodestrukcyjnych nawyków, takich jak krytykowanie siebie samej, mówienie tak, kiedy powinno się powiedzieć nie, przepracowywanie się, odkładanie zadań „na później”, spychanie siebie samej na sam koniec listy priorytetów. Pokazuje on także, jak przekształcić autokrytykę w autoempatię i jak sprawić, by ta negatywna siła przerodziła się w wiernego i wspierającego sojusznika.