

# SIEDEM PRAKTYK SZCZĘŚCIA Osiągnij wewnętrzny spokój i harmonię dzięki neuronauce i starożytnej mądrości w coraz bardziej chaotycznym i niespokojnym świecie



Cena: 47,90 PLN

## Opis słownikowy

Autor	Rick Hanson
ISBN	978-83-7489-871-3
Rok wydania	2020
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w 24h (w następny dzień roboczy)

## Tabela cech produktu

Wydanie	1
Okładka	miękka ze skrzydełkami
Format	155 x 235mm
Liczba stron	.272
Tytuł oryginału	Neurodharma. New Science, Ancient Wisdom, and Seven Practices of the Highest Happiness
Przekład	Anna Sawicka-Chrapkiewicz

## Opis produktu

*Pisząc tę książkę, często myślałem o takich właśnie chwilach, czyli o wyżynach ludzkiego potencjału: o byciu tak mądrym, silnym, szczęśliwym i miłym, jak tylko to jest możliwe. Jeśli owe wyżyny są niczym wysoka góra, to **przebudzenie** jest wspaniałą drogą na sam jej szczyt. [...] Ci, którzy wspinali się bądź wspinają nadal na szczyt tej góry, pochodzą z rozmaitych kultur i mają różne osobowości. Wszyscy jednak pod siedmioma względami wydają mi się podobni. Są uważni; są życzliwi; nawet w najtrudniejszych chwilach cechują się zadowoleniem i równowagą emocjonalną; są kompletni i autentyczni; są obecni tu i teraz; mówią o tym, że czują łączność z wszelkim stworzeniem; emanują światłem, które*

Rick hanson