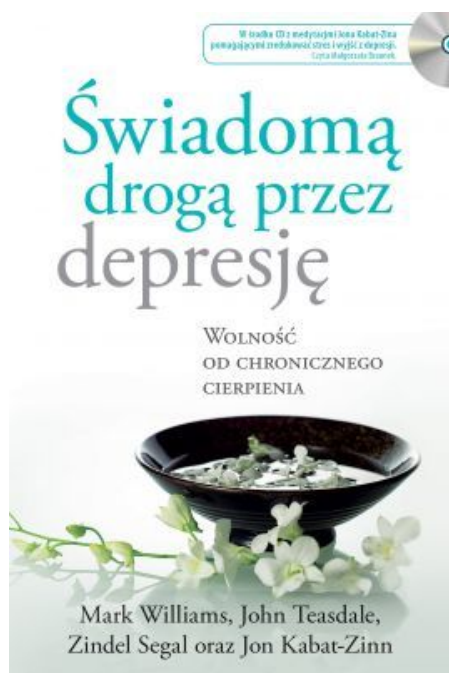


ŚWIADOMĄ DROGĄ PRZEZ DEPRESJĘ Wolność od chronicznego cierpienia



Cena: 39,99 PLN

Opis słownikowy

Autor	Jon Kabat-Zinn, Segal Zindel
ISBN	978-83-8143-099-9
Rok wydania	2020
Wydawca	Wydawnictwo Czarna Owca
Wysyłamy	Wysyłamy w ciągu 3-5 dni roboczych

Tabela cech produktu

Okładka	broszurowa
Liczba stron	320
Format	15.0x22.5cm

Opis produktu

Książka, pomyślana przede wszystkim jako poradnik samopomocy dla osób o skłonnościach do depresji lub pogrążania się w dręczących myślach na własny temat. Proponuje konkretne ćwiczenia i jest ilustrowana wieloma przykładami z życia. Przeprowadza czytelnika, krok po kroku, od uświadomienia sobie destrukcyjnych wzorców, poprzez naukę podstaw praktyki uważności, po systematyczny program jej stosowania na co dzień, pozwalający przełamać stare nawyki i wypracować zdrowszy sposób obchodzenia się z samym sobą.

Załącznikiem do książki jest płyta CD z instrukcjami do ćwiczeń uważności.