

## ZDROWIE EMOCJONALNE



Cena: 23,99 PLN

### Opis słownikowy

Autor	Osho
ISBN	978-83-7554-786-3
Rok wydania	2013
Wydawca	Wydawnictwo Czarna Owca
Wysyłamy	Wysyłamy w 24h (w następny dzień roboczy)

### Tabela cech produktu

Okładka	Miękka
Liczba stron	256
Format	125 mm x 195 mm

### Opis produktu

Książka umożliwia zrozumienie podłoża, na którym rodzą się emocje; uczy konstruktywnych zachowań, a także utrzymania pewności siebie i równowagi w obliczu nieuniknionych życiowych wzlotów i upadków. Szczególnie zaś pomagają odkryć:

- # jaki wpływ na nasze życie wywiera strach, złość oraz zazdrość
- # w jaki sposób używa się emocji - takich jak poczucie winy, brak poczucia bezpieczeństwa i lęk - do manipulowania
- # jak możemy wyzbyć się niezdrowych sposobów reagowania na silne emocje
- # jak możemy przekształcić destrukcyjne emocje w twórczą energię
- # jak społeczeństwo i kultura wpływają na indywidualny styl przeżywania i wyrażania emocji.

Unikalne podejście do ludzkiego umysłu i serca, jakim posługuje się Osho, wykracza daleko poza konwencjonalną psychologię. Uczy on pełnego doświadczania uczuć i twórczego ich wykorzystania.