



Poskramianie swojego gremlina

Cena	51.00 zł
Dostępność	produkt dostępny
Numer katalogowy	9788360528792
Kod EAN	9788360528792
Producent	KOS
Autor	Rick Carson

Opis produktu

Pełny tytuł: "Poskramianie swojego gremlina. Zdumiewająco prosta metoda, by samemu sobie zejść z drogi"

Rick Carson to geniusz w dziedzinie zgłębiania naszych wewnętrznych konfliktów w sposób nowatorski, by nie rzec zabawny. Jeśli chciałbyś zająć się analizą samego siebie w formie, która – w odróżnieniu od większości przygnębiająco ponurych form psychoterapii – jest optymistyczna i zachowuje poczucie humoru, to ta książka jest dla Ciebie idealna. A jest też bonus: to działa.

– LARRY DOSSEY, dr n. med., Redaktor Naczelny Terapii Alternatywnych w zdrowiu i medycynie, oraz autor książek: Uzdrawianie poza ciałem i Uzdrawiające słowa.

Na mojej drodze do głębokiego uzdrowienia „poskramianie gremlina” okazało się narzędziem niepowtarzalnym, pomysłowym i skutecznym. Pomogło mi zrzucić nieco bagażu, który zupełnie niepotrzebnie hamował moje życie. Poza tym to świetna zabawa... Gorąco polecam!

– JOAN BAEZ

Niniejsza książka to w pełni uaktualnione wydanie klasycznego dzieła z roku 1983, które przedstawiało skuteczną metodę uwolnienia się od blokujących nas zachowań i przekonań. Rick Carson, twórca słynnej Metody Poskramiania Gremlina™, uzupełnił książkę, włączając nowe ćwiczenia interaktywne, przykłady z prawdziwego życia, z którymi wszyscy możemy się identyfikować, oraz nowe obmierzone gremliny dojrzałe do poskromienia. Carson łączy swój swobodny styl, taoistyczną mądrość, teorię zmiany w ujęciu zen oraz solidną psychologię w zrozumiałym, niepowtarzalnym i praktycznym systemie dla przegnięcia tkwiącej w nas kłątwy. Wśród rzeczy, których się nauczysz, są:

- techniki uzyskiwania odstepu pomiędzy naturalnym sobą a potworem własnego umysłu,
- nadzwyczajna moc po prostu zauważania oraz bawienia się możliwościami,
- sześć kluczy do utrzymania równowagi emocjonalnej pośród wrzenia.

ISBN: **978-83-60528-79-2**

liczba stron: **196**

format: **170x240 mm**

oprawa: **miękka**