

Link do produktu: <https://papirus24.pl/pieprz-uczucia-jak-rozwiazywac-nerozwiazywalne-problemy-p-14703.html>



Pieprz uczucia Jak rozwiązywać nierozwiązywalne problemy

Cena	38,99 zł
Cena poprzednia	45,89 zł
Dostępność	Niedostępny
Czas wysyłki	24 godziny
Kod EAN	9788328329812
Oprawa	miękka
Wydawnictwo	Sensus
Autor	Michael Bennett, Sarah Bennett
Rok wydania	2017
Liczba stron	415

Opis produktu

Twoje życie kompletnie się nie układa? Chciałbyś dołączyć do grona tych szczęśliwych ludzi sukcesu, ale zamiast tego godzinami leżysz przed telewizorem, zjadasz się pizzą, otwierasz kolejną butelkę piwa, a na myśli o samorealizacji dostajesz dreszczy? Problem polega oczywiście na tym, że brak kontroli jest dokładnie tym, czym jest, i bez względu na to, ile potu wylejesz, jak długo będziesz poszukiwać rozwiązania i jak często będziesz się spotykać z terapeutą, życie i tak może Cię dobić.

Wstrząsające? Niepasujące do przyjętej wizji rozwoju i zdrowia psychicznego? Zabawne? Z pewnością!

Taka jest książka dr. Michaela I. Bennetta i Sarah Bennett. Psychiatry i komiczki, którzy odmieniają Twój sposób myślenia o rozwoju i... samym sobie.

Lekko i zabawnie napisany antyprzypadek pozwoli Ci zrozumieć, że na pewne rzeczy nie masz wpływu. Naucz, jak przestać analizować porażki z przeszłości i zaakceptować negatywne myśli, które do Ciebie napływają. Pogodzić się z tym, że jesteśmy niedoskonalymi, każdemu przydarzają się gorsze dni (lub miesiące i lata) i że każdy czasem czuje się jak nieudacznik roku. To nie jest kolejny poradnik, którego autorzy obiecują, że odmienią Twoje życie w tydzień. Płynąca z niego lekcja jest prosta: przestań się użalać. Pogódź się z tym, że pewne straty nie przestają boleć, życie nie będzie lepsze, a Ty nie będziesz doskonały. Nie przebiegniesz tego maratonu, Twoja żona nie wróci, a pies będzie dalej obsikiwał kanapę. Już się uśmiechasz?

Każdy z nas jest czasem frajerem. I możemy nauczyć się z tym żyć.

To ostatni poradnik, jakiego potrzebujesz!