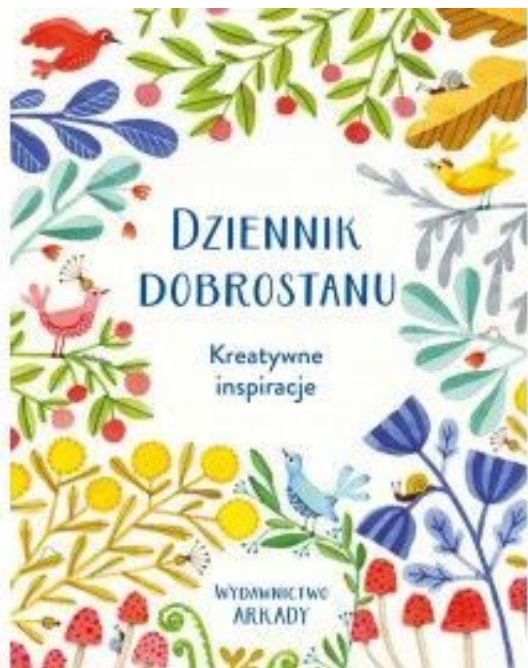


## DZIENNIK DOBROSTANU. Kreatywne inspiracje



Cena: 27,93 PLN

### Opis słownikowy

Format	14X19
Rok wydania	2021
Wydawca	Arkady

### Opis produktu

Oprawa miękka, Stron 128

Współczesny świat wymusza na nas ciągłą uważność, szybkie tempo, wielozadaniowość, ogarnianie wszystkich sfer życia naraz. Kolejne wyzwania rzucają nam nowe technologie i media ciągle domagające się naszej koncentracji. W tej niepozornej książce próbujemy pokazać, jak odłożyć to wszystko na bok i za pomocą prostych aktywności odzyskać kontakt z własnymi emocjami, myślami i ciałem. Cel jest skromny – pozwolić sobie na wgląd w swoją wewnętrzną przestrzeń – ale efekty mogą być zdumiewające: poczucie większej równowagi, kontroli nad życiem, a koniec końców ogólnego dobrostanu.

Z tej książki przepełnionej praktycznymi poradami, inspirującymi cytatami i propozycjami prostych, niewymagających żadnego przygotowania aktywności możesz zrobić, co Ci się podoba. Może to być dziennik, szkicownik, notatnik... Ogranicza Cię tylko Twoja wyobraźnia, a cel jest jeden – odzyskanie poczucia spokoju i wglądu gwarantujące siłę i przygotowanie na wyzwania, jakie stawia przed nami codzienne życie.

Książka nazywa się dziennikiem, ale może być wszystkim, czego aktualnie potrzebujesz. Zadanie jest jedno – sprawić, żebyś poświęciła czas na wsłuchanie się w siebie i swoje potrzeby. Zobaczysz, jak prostymi środkami można odzyskać kontakt ze sobą i poczuć siłę płynącą z mądrego wglądu.