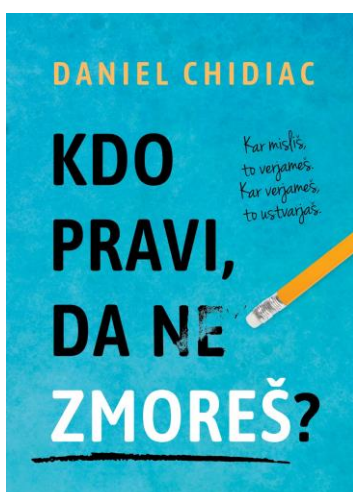




»Če sanjate o marsičem, potem pa si sanj nikoli ne uresničite, kot da bi vam bile v realnosti nedosegljive, vam bo ta priročnik odprl oči, kaj so vaše resnične ovire. Ko spregledate, jih boste lahko premagali.«

Kdo pravi, da ne zmoreš?

Sugestivni priročnik takoj na začetku krepko udari po mizi. Dovolj je bilo samopomilovanja, izgovorov, da so vam okoliščine nenaklonjene, da ni pravi čas... ker so priložnosti tu, pred vami in ker bolje ne bo nikoli. Čas je za spremembe, da boste končno uresničili svoje sanje. Zato, ker so ovire tu zato, da jih prestopite in ker vi to zmorete, ko boste sprevideli, kaj vas v resnici ovira. **Daniel Chidiac** bralca vodi korak za korakom na poti globoko vase. Vzpostavlja pot desetih »korakov«, desetih poglavij ali desetih učenj. Prvi korak je spoznavanje samega sebe. Bralcu zastavlja vprašanja, in kdor nanje odgovarja iskreno in s premislekom, se mu odpirajo vedno nova vrata. Priročnik zahteva, da prevzemamo odgovornost za vsa svoja dejanja, ker je to pot opolnomočenja. Ko smo tega zmožni, izkusimo spremembo, ki si jo tako obupno želimo. Drugi korak je učenje, kako smotrno uporabiti svojo energijo, saj jo večina od nas zgublja z obstranskimi rečmi. Tretji korak je učna ura vzpostavljanja strategije, ki vodi do cilja. Četrti korak svetuje, kako ustvarjati zdrava razmerja in kako pritegniti človeka, kakršnega si želimo. Peti korak je krepljenje zdravja... Besedilo vključuje številne tehnike, ki omogočajo možganom, da se tudi fizično spreminjajo (nevroplastičnost): čuječnost, refleksijo, samoizpraševanje, ozaveščenost, vizualizacije, ustvarjanje čustvenega naboja... V besedilo so gosto posejane modre misli modrecev, ko so bili Konfucij, Gibran, Gandi, Einstein... Knjiga je primerna za vsakogar, ki želi doseči osebni napredek in za vsakogar med nami, ki se znajde v situaciji, ko potrebuje oporo in spodbudo, da najde mir, premaga stres in vsakodnevne skrbi, zbere svoje moči in gre dalje po svetlejši poti. Priporočam! *Predstavitev: Maja Črepinšek*



Založba Gnostica, 2020
Mehka vezava, 300 strani
Mere: 24,0 x 17,0 cm
ISBN: 978-961-229-143-3
Cena: 31,70 €