



»Kako se soočiti z minljivostjo? Kdo sem v resnici? Kaj me definira? Česa se bojim? Takšna in podobna vprašanja nas vodijo na pot osebne rasti.«

Iskreno o osebni rasti

Vzrokov, da se podamo na pot osebne rasti je toliko, kot je ljudi, ki stopijo nanjo, vsem pa je skupno, da so pogumni, ker se ni lahko soočiti s samim seboj, svojimi strahovi in mejami. **Melita Kuhar** je priročnik za osebno rast napisala navdahnjena z ljudmi, ki jih je srečala v svoji Svetovalnici za posameznike in pare, a tudi na podlagi procesa lastnih iskanj in uvidov. Njena razmišljanja so zapisana jasno in odkrito, brez olepševanj in brez mistificiranja. Bralcu ne obljublja natanko določenih rezultatov. Iskreno mu pove, da bo pot soočanja s samim seboj polna izzivov, da bo moral stopiti iz cone udobja, da pa je trud poplačan, ko si dovolimo iti onkraj dosedanjih vzorcev, prepričanij in gabaritov. Avtorica je svoja spoznanja, izkušnje in nasvete strnila v kratka besedila, ki so povezana v pet poglavij. V prvem poglavju razmišlja o življenju, o tem, kaj ljudje obžalujejo na smrtni postelji, o samorealizaciji, o hvaležnosti, ki bi jo morali čutiti za drobne trenutke in o navadah, ki nas ovirajo. V drugem poglavju združuje razmišljanja o tem, kako se imeti rad. Bralca vabi, da išče odgovore na številna vprašanja, ki mu pomagajo bolje razumeti samega sebe in svoja hotenja. V tretjem poglavju svetuje, kako izboljšati svoje odnose – v družini, s partnerji, prijatelji in sodelavci. V četrtem poglavju se posveča spopadanju z življenjskimi težavami kot so osamljenost, jeza, stres, socialno odtujevanje, staranje, sramežljivost, introvertiranost... V petem poglavju zaokroži priročnik z razmišljanjem o osebni rasti. Sprašuje se, o strahu pred srečo, kaj odlikuje modre ljudi, kako se naučiti biti pozitiven, ali imamo izbiro, kaj je intuicija in kaj pogum. Z zadnjim poglavjem opozarja na začetno izhodišče, v katerem razmišlja o zadovoljstvu s svojim življenjem, kot ga bomo videli na koncu življenjske poti. **Predstavitel: Maja Črepinšek**



Založba Primus, 2020

Mehka vezava, 168 strani

Mere: 14,0 x 22,0 cm

ISBN:9789617090185

Cena: 22,00 €