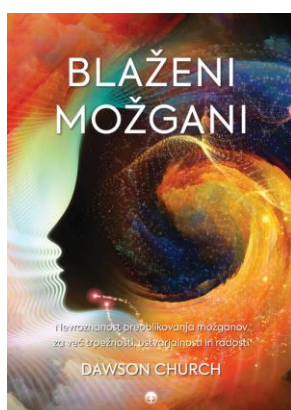




»... Nevroznanost preoblikovanja možganov za več trpežnosti, ustvarjalnosti in radosti ...«

Blaženi možgani

Nevroznanost je dokazala, da se možgani spreminjajo vse življenje in da ustvarjamo nove nevronske poti s svojim razmišljanjem, početjem in čustvovanjem. To spoznanje vabi, da se podamo na pot načrtnega, namernega naravnavanja možganov na pozitivnost, da postane življenje bolj mirno, polno, zadovoljno, zdravo in ustvarjalno. **Dawson Church** z vodnikom za osebno rast korak za korakom razsvetljuje pot *blaženosti možganov*, ki jo lahko dosežemo že v osmih tednih globokega meditiranja. Strukturne spremembe možganov njegova metoda ustvarja s priklicem določenih čustev in uveljavljanjem izbranih misli, utrjevanjem pozitivnih navad in vedenja. Podrobno razdeli tehnike, ki izničijo kronični stres in sprostijo čustva, zaradi česar zaživimo svobodneje in bolj polno. Bralcu pomaga prelomiti spono preteklosti in razkaditi strahove pred prihodnostjo, da zaživi v sedanjosti. Spremembe se izkažejo na možganskem valovanju, občutimo pa jih kot večjo sproščenost in izboljšano vzdržljivost. Pozitivni učinki se pokažejo tudi tam, kjer jih ne bi pričakovali – upočasni se staranje, poveča dolgoživost in izboljša zdravje. Vodnik pot blaženosti skozi meditacijo ponazarja z resničnimi zgodbami ljudi, ki jim je avtor s svojo tehniko pomagal k osebnemu napredku - na poti do boljših rezultatov pri športu in v vsakdanjem življenju ter pri premagovanju hudih travm. Poglavja vodijo skozi vadbo ekomeditacije. Avtor sproti opozarja na stranpoti, na koncu vsakega poglavja pa tudi svetuje vaje za utrjevanje meditacije. Presenetljivo in zanimivo. **Predstavitev: Maja Črepinšek**



Založba Primus, 2021

Mehka vezava, 358 strani

Mere: 16,5 x 23,5 cm

ISBN: 9789617129298

Cena: 32,00 €