



»Samosabotiranje vedno vebuje rešitev, ki nam pomaga opustiti ta dejanja, vendar jih moramo najprej razumeti.«

## GORA STE VI

### Kako se nehamo sabotirati in uresničimo svoj potencial

Zvezda postane supernova šele potem, ko se sesede vase. Ko se zlomimo, imamo priložnost, da stopimo na novo pot. Gora nastane, kadar se v tleh pojavijo veliki pritiski. Ta gora ste vi, pojasnjuje **Brianna Wiest**, avtorica uspešnic o poteh prebujenja, zdravljenja in osebne rasti. Namen priročnika je prebujanje pristnega osebnega potenciala, ki ga v sebi nosi vsakdo med nami. Osvetljuje pot, ki bralcu pomaga najti nove življenjske priložnosti in drugačne možnosti za bolj smiselno, polno in harmonično življenje. Avtorica občutek, da smo se znašli pod pritiskom, ki ga komaj še zmoremo, pojasnjuje kot čustveni sprožilec, ki nas opozarja na določeno *rano*. Rana sporoča, da je čas za spremembe in ponovno rojstvo. Toda rojstvo je mogoče šele, ko se zavemo, kako sami sebe sabotiramo, s čim smo sami sebi največja ovira. Samosabotiranje razvijemo nevede, kot mehanizem za spoprijemanje s težavami, toda učinek je ravno nasproten. Avtorica najprej korak za korakom osvetljuje metode samosabotiranja. Nato razloži, kako učinkujejo čustveni sprožilci, ki vodijo k svobodi. Pojasni načine, kako okrepiti svojo čustveno inteligenco in kako stopiti na pot osvoboditve od preteklosti, da lahko pričnemo graditi novo prihodnost. Knjigo zaključí s poglavjem, kako samosabotiranje nadomestiti s samoobvladovanjem. Priročnik je napisan navdušujoče, sugestivno, optimistično in vsakomur razumljivo. Toplo priporočam v branje, ponovno branje in temeljit premislek, kako zaživeti svobodneje, očiščeni travm in bolj vzdržljivi, bolj prilagodljivi in srečnejši, kot najboljša različica samega sebe.

**Predstavitev: Maja Črepinšek**



**Založba Primus, 2023**

Mehka vezava, 214 strani

Mere: 14,0 x 18,0 cm

ISBN: 9789617184419

Cena: 25,00 €