

Life coaching. Jak porzucić złe nawyki i zacząć nowe, lepsze życie



- Autor: Anna Sasin
- Data wydania: 2014-06-09
- Stron: 128
- Ocena: 0/6
- Cena: 23.20 zł
- [Zobacz darmowy rozdział](#)

Odkurz dawne marzenia i na nowo zachwyć się życiem!

- Rozbij blokady hamujące Twój wewnętrzny rozwój
- Zajmij się wreszcie tym, co uwielbiasz robić
- Pokaż światu swoją prawdziwą twarz

Jeśli od dłuższego czasu dręczy Cię poczucie marnowania życia, jeśli zastanawiasz się, dlaczego zajmujesz się nie tym, czym chcesz, jeśli nie pamiętasz, jak to jest marzyć i realizować marzenia, najwyższa pora zmienić ten stan rzeczy. Nie chcesz chyba do końca życia tkwić w zaklętym kole niemożności i rutyny? Na pewno nie, skoro w ręce wpadła Ci ta książka. Dzięki niej lepiej poznasz własne możliwości i nauczysz się w pełni używać życia, a także do maksimum wykorzystywać tkwiący w Tobie potencjał.

Co naprawdę się dla Ciebie liczy? Co w Twoim własnym życiu stanowi największą wartość? Gdzie tkwi źródło Twoich lęków i ograniczeń? Może zazdrościsz innym i nie umiesz odnaleźć się w relacjach służbowych? Może skupiasz się na irytujących drobiazgach, by przykryć wewnętrzny niepokój? Może bezkrytycznie wierzysz w stereotypy i to utrudnia Ci funkcjonowanie? Rozwiązanie każdego z tych problemów — i wielu innych — znajdziesz właśnie w tej książce. Pozwoli Ci ona na nowo określić priorytety i wyzwolić energię potrzebną do dokonania pozytywnych zmian. Jej autorka,

specjalistka od life coachingu, będzie towarzyszyć Ci w tych zmianach, nie próbując narzucać własnego zdania, lecz podsuwając interesujące pomysły.

- Zrób bilans — co jest dla Ciebie ważne w życiu?
- Lepiej za byle jakim plotem — czy doceniasz to, co masz?
- Jak przetrwać w pracy?
- Czy równowaga to brak nadwagi?
- W jakie stereotypy jesteśmy uwikłani?
- Jakie role odgrywamy w związkach?
- Jak pozbyć się bagażu starych nawyków?
- Jak żyć w zgodzie ze sobą i światem?

Zacznij wreszcie robić to, co naprawdę Cię kręci!