

Link do produktu: <https://ksiegowisko.pl/pokonaj-stres-dzieki-technikom-relaksacji-wyd-2-p-53127.html>



# Pokonaj stres dzięki technikom relaksacji wyd. 2

|                  |                           |
|------------------|---------------------------|
| Cena             | <b>27,64 zł</b>           |
| Dostępność       | <b>Dostępność - 3 dni</b> |
| Czas wysyłki     | <b>5 dni</b>              |
| Numer katalogowy | <b>7_30693106</b>         |
| Kod producenta   | <b>7_30693106</b>         |
| Kod EAN          | <b>9788366404625</b>      |

## Opis produktu

*Rzeczowe i rzetelne ujęcie tematyki stresu. Mnóstwo propozycji technik pracy z własną kondycją emocjonalną, ciałem, percepcją i ogólnym stanem energetycznym organizmu. Praktyczny poradnik dla każdego, kto chce podnieść jakość swojego życia. Polecam!*

MARCIN WANKE, trener, coach kryzysowy i strategiczny, andragog

Stres jest nieodłącznym towarzyszem życia i, jak przekonuje Dagmara Gmitrzak, doświadczona trenerka rozwoju osobistego, nie warto z nim walczyć, lepiej go ośwoić. Można to zrobić z pomocą tej książki, która w prostych krokach pokazuje, **jak radzić sobie ze stresogennymi zmianami**, które zachodzą w świecie, w naszym życiu, relacjach i umysłach.

Droga ku wewnętrznej równowadze rozpoczyna się od zdobycia wiedzy na temat stresu. Autorka przedstawia **skuteczne techniki ułatwiające osiągnięcie spokoju**, takie jak praca z ciałem i umysłem, zarządzanie energią życiową, **zmiana nawyków** i przekonań oraz pozytywne myślenie

Kolejny krok to podróż w głąb ciała i umysłu. W tej części Dagmara Gmitrzak **skupia się na praktyce**, czyli doskonaleniu umiejętności regeneracji i nieustannej pracy wewnętrznej, oraz samoświadomości, która pozwala zauważyć pierwsze rezultaty pozytywnej zmiany oraz wytrwać w stosowaniu poznanych technik, takich jak: ćwiczenia oddechowe, relaksacje i medytacje. Dzięki tej części czytelnik dowie się, jak **korzystać z technik wizualizacji w życiu codziennym** i pozna sposoby harmonizowania siedmiu czakr w swoim ciele. Odkryje moc terapeutycznej muzyki oraz techniki wykorzystujące właściwości dźwięków takich instrumentów jak: bębny, gongi i misy tybetańskie.

Doskonałym uzupełnieniem książki są **nagrania** (do pobrania ze strony) z **prowadzoną przez autorkę relaksacją**, podróżą przez czakry oraz muzyką wprowadzającą w stan głębokiego relaksu (alfa).

*W książce zachęcam do wewnętrznych eksploracji, do odkrycia szczęścia i wewnętrznego spokoju w sobie. [...] Nie możemy być panami tego świata, ale możemy być panami naszych umysłów. Możemy skierować bieg naszych myśli na tory pozytywnego myślenia, na myśli, które są dobre, pozytywne, wzbogacające, twórcze, pełne miłości i radości. Myśli, które motywują do pozytywnych działań.*

Dagmara Gmitrzak

### Dlaczego poradnik trafia w Samo Sedno?

- przybliży zjawisko stresu i dostarcza wskazówek, jak sobie z nim radzić
- uczy pozytywnego myślenia i kontroli emocji
- objaśnia psychologiczne przyczyny powstawania chorób fizycznych
- prezentuje praktyczne techniki pracy z ciałem i umysłem

---

#### O autorce:

**Dagmara Gmitrzak** – trenerka rozwoju osobistego, socjolog, terapeutka holistyczna, muzykoterapeutka, dziennikarka. Ukończyła Instytut Stosowanych Nauk Społecznych na Uniwersytecie Warszawskim ze specjalizacją pomoc społeczno-terapeutyczna, trzyletnie szkolenie z muzykoterapii i psychodramy, kurs praktyki uważności – mindfulness. Autorka ośmiu książek, m.in. poradnika Trening relaksacji wydanego w serii Samo Sedno. Stale współpracuje z redakcją magazynu „Sens”. Od 2001 roku prowadzi autorskie warsztaty rozwoju osobistego w Polsce i za granicą. Propaguje holistyczne podejście do człowieka.

- Autor:Dagmara Gmitrzak
- Data premiery:2020-07-15
- Głębokość:12.000000
- Liczba stron:208
- Oprawa:Miękka
- Rodzaj:Książki
- Rok wydania:2020
- Szerokość:148
- Wydanie:2
- Wydawnictwo:Samo Sedno
- Wysokość:210