

Dzienniczek Uczuć i Emocji



Cena: 34,99 PLN

Opis słownikowy

Autor	Monika Jakubiak
Format	148x210
ISBN	978-83-64733-00-0
Język	polski
Liczba stron	122
Oprawa	Miękka
Rok wydania	2023
Wydawnictwo	Akuracik

Opis produktu

Jacek Kaczmarczyk Instruktor ds. terapii uzależnień

Trener TZA - Trening Zastępowania Agresji

Niezmiernie mi miło, że postanowiłeś/as sięgnąć po „Dziennik emocji i uczuć”, w tym zeszycie pomogę Ci poznać siebie, zrozumieć swoje reakcje i uczucia.

Dzięki pracy jaka oferuje Dziennik będziesz mógł/ła zaobserwować swoje wnętrze, poznać je i świadomie zdecydować co należy wzmacniać i rozwijać w sobie, co przeszkadza lub szkodzi w relacjach z Twoimi bliskimi, z tym Dzienniczkiem nauczysz się jak zadbać o swój spokój i wewnętrzną równowagę.

Otwórz umysł, serce i wsłuchaj się we własne wnętrze, bądź szczery/ra wobec siebie, pamiętaj, że tylko od Ciebie zależy jak daleko zajrzysz w swoją duszę i pozwolisz dojrzeć własne słabości, ale i mocne strony, to ważne, aby dokonać świadomej przemiany.

Dzięki podróży z tym Dziennikiem nie będziesz się skupiał/a na mało znaczących problemach, tylko zaczniesz szukać rozwiązań, prostszej drogi, która będzie drogowskazem, da Ci siłę i pozwoli nie poddawać się w chwilach zwątpienia.

Pamiętaj jesteś pięknym, ważnym i wartościowym człowiekiem taki jaki jesteś, ale możesz świadomie kierować własnym życiem.

Zapraszam Cię więc w podróż do Twojego wnętrza.