



Violetta Wróblewska

Wydawnictwo Psychoskok

Rok wydania: copyright 2016

[Sygnatura: 118972](#)

"Zdrowie i życie masz tylko jedno" - to poradnik, który porusza wiele zagadnień, z którymi borykamy się na co dzień - jak znaleźć satysfakcjonującą pracę, jak wybaczać innym, jak pokochać siebie, jak i gdzie odnaleźć Boga, jak nie stać się niewolnikiem czasu i wiele, wiele innych. Violetta Wróblewska - autorka poradnika - na co dzień psycholog, trener rozwoju osobistego, psychocoach i nauczyciel akademicki, popularyzatorka zdrowych stylów życia, twórczyni psychomedduchowości, czyli wykorzystania indywidualnych doświadczeń życiowych ludzi i osiągnięć naukowych z zakresu psychologii, duchowości i medycyny w prowadzeniu szczęśliwszego życia i osiąganiu spokoju wewnętrznego - daje konkretne recepty na to, co robić, by życie było lepsze, szczęśliwe, jak zachować zdrowie, jak wychowywać dzieci, by nie weszły w dorosłe życie z nabytymi złymi przekonaniem. Każdy z 34 rozdziałów opatrzony jest receptą, poradą lub aforyzmem - w wielu z nich znajdziesz także przykłady z życia osób, które zwróciły się po pomoc psychologiczną, by zmienić swoje życie na lepsze. Pod koniec książki autorka przytacza także najczęściej pojawiające się problemy, pytania, z którymi przychodzą do niej pacjenci szukający pomocy - wyjaśnia przyczyny tychże problemów i daje rady, co

zrobić, by rozwiązać dany problem. Kiedy skończyć czytać tę książkę, poczujesz wielką motywację do zmiany swojego życia!