

# Pozytywnik. Twój przewodnik do odzyskania szczęścia w życiu

Cena: 37,00 PLN

## Pozytywnik

Twój przewodnik do odzyskania szczęścia w życiu



Elwira Kunikowska

### Opis słownikowy

Autor	Elwira Kunikowska
Data ostatniej aktualizacji ceny:	2022.06.20
Format	148x210
ISBN	978-83-944094-1-8
Język	polski
Liczba stron	168
Oprawa	miekka
Rok wydania	2022
Wydawnictwo	Self publishing

### Opis produktu

O czym jest Pozytywnik:

To książka, która pomoże Ci kiedy w Twoim życiu nastąpi trudny czas. Bez względu czy jest to zmaganie z nałogiem, depresja, rozstanie czy cokolwiek innego co nie daje Ci spokoju i zadowolenia z życia. To holistyczne podejście do człowieka, uwzględniające każdy aspekt, aby nie zajmować się jedynie powierzchownie problemem, lecz dotrzeć do jego korzeni i skutecznie je rozwiązać.

Pozytywnik może być pierwszą książką, która zapoczątkuje w Tobie chęć do zmiany, a może być też kolejną, która doda coś nowego do Twojego życia bądź przypomni to co już wiesz, ale na pewno nie będzie obojętna.

Pozytywnik to zbiór wskazówek i rad, które pomogą Ci poprawić i odkryć lepszej dla Ciebie jakości życie. Pokaże Ci jak niewiele trzeba, by odzyskać coś co ciągle w sobie masz: radość, szczęście, sukces, spokój, pewność i przed wszystkim SIEBIE! To także miejsce do wykonywania zadań jakie czekają po każdym rozdziale, bo to co zapisujesz lepiej się utrzyma oraz każdą teorię, aby mogła działać należy wprowadzić praktyką w życie! Codzienna teoria i praktyka! Każdego dnia rób w swoim zeszycie bądź miejscu wyznaczonym w książce zadanie wyznaczone na dany tydzień. Zamiana kolejnością tygodnia 2 i 3 jest celowa, więc nie przejmuj się. Nie musisz wszystkiego brać logicznie pod uwagę ;)

Przeczytanie mojej książki zapali w Tobie płomień do zmiany, ale to czy weźmiesz życie w swoje ręce i postanowisz dalej je kreować zależy już wyłącznie od Ciebie. Mam nadzieję, że kończąc czytać Pozytywnik Twoje spojrzenie na samego siebie, a tym samym na świat zmieni się, bo możesz zmienić i osiągnąć wszystko jeśli tylko tego chcesz!

Poświęć sobie czas na rozwój fizyczny, umysłowy i duchowy choćby parę minut dziennie, ale małymi krokami zdobędziesz więcej niż

biernym oglądaniem tego jak życie ucieka Ci przez palce. Pamiętaj, że organizm ma zdolność do samoleczenia i naprawy. Czasem tylko trzeba głębsze rany wspomóc leczeniem.

Zapytasz mnie z przerażeniem czy teraz rozwijając się musisz dniami i nocami medytować ? NIE! Rozwój i odkrywanie to życie i doświadczenie tego życia każdą jego chwilą dobrą czy „złą” To doświadczenie, płynięcie, radość z każdego dnia. To działanie, a nie bierność. Bez oporu czy narzucania czegokolwiek. Bez oczekiwań jak coś ma być lub nie być. To przyjrzenie się na chwilę swoim myślom, emocjom. Świadomość każdego dnia! Działanie, życie, doświadczenie.

Tylko gdy doświadczasz wszystkiego to wtedy poznajesz siebie. To co Ci tu pokazuje to jedynie narzędzia jak to życie przeżyć tak, aby na jego końcu nie obudzić się z żalem, że przepało się czas, który był dany nam, aby uczyć się, rozwijać i wzrastać.

Gdy wiesz, że masz wolność wyboru to nie zamykasz się na nic co przychodzi ani już nie uciekasz..

A teraz w punktach podam Ci korzyści, które można uzyskać dzięki Pozytywnikowi oraz wykonywaniu zawartych tam zadań:

- holistycznie zadbanie o: ciało, emocje, umysł i ducha,
- metody na znalezienie blokujących przekonań oraz rozprawienie się z nimi,
- programowanie swojej podświadomości, aby w końcu zaczęła pracować na Twoją korzyść,
- nauka własnych emocji oraz sposoby na radzenie sobie z nimi,
- nauka jak radzić sobie ze stresem,
- praca nad poprawą świadomości i obserwacji otaczającego piękna,
- wiele metod i technik podchodzących do tematu naukowo jak i duchowo,
- praca nad wybaczeniem i puszczeniem przeszłości, aby uwolnić się od ciężących bóli,
- pokażę Ci jak wzmocnić motywację,
- nauka kochania siebie oraz podniesienie poczucia własnej wartości,
- okazywanie miłości do siebie oraz wdzięczności jako metoda generowania wysokich wibracji, a tym samym zapoczątkowanie działania energii i prawa przyciągania,
- zmiana nawyków na takie, które wspierają zdrowie i dobre samopoczucie,
- pokażę Ci jak wyznaczyć cele i przede wszystkim jak je zrealizować bez odkładania,
- nauka odpowiedniego podejścia do kategorii zdrowego odżywiania i sportu,
- budowanie zdrowych relacji w przyjaźni, rodzinie i związkach.