

Τετάρτη, 26 Οκτωβρίου 2011

Οπισθόφυλλο

Στη δίνη του χρόνου, αναπτύσσουμε συμπεριφορές, που μας βοηθούν να επιβιώνουμε με τον τρόπο του ο καθένας.

Αλλά και ορισμένες που μας ταλαιπωρούν. Οι συμπεριφορές αυτές είναι βασισμένες σε παλιές ξεχασμένες εμπειρίες, που πέρασαν πια, αλλά άφησαν τη σφραγίδα τους.

Ξαναφέροντάς τες στην επιφάνεια και διορθώνοντας τη μνήμη μας, επαναποθετούμε τις συμπεριφορές μας και γλιτώνουμε από επαναλήψεις που δεν είναι εποικοδομητικές.

Στο βιβλίο αυτό περιγράφεται ένας τρόπος για να το κάνετε.

Καλωσορίσατε στο ταξίδι της αυτοβελτίωσης και της αλλαγής.