

Link do produktu: <https://wydawnictwo62.pl/jon-kabat-zin-praktyka-uwaznosci-dla-poczatkujacych-p-87.html>



Jon Kabat - Zin. PRAKTYKA UWAŻNOŚCI DLA POCZĄTKUJĄCYCH

Cena	29,90 zł
Dostępność	Dostępny

Opis produktu

Odzyskaj chwilę obecną i pełnię życia

Wszystko i cokolwiek – pieszczota wiatru na skórze, gra światła i cienia, czyjś wyraz twarzy, jakiś przejściowy skurcz w ciele, jakaś przelotna myśl – może stać się dla nas nauczycielem chwili bieżącej, przypominać nam o możliwości bycia w pełni obecnym. Wszystko i cokolwiek – o ile świadomie wyjdziemy temu naprzeciw.

Recepta na życie bardziej świadome wydaje się dość prosta: stale na nowo powracać uwagą do tego, co właśnie się dzieje. Każdy, kto tego próbował, wie jednak, że dopiero w tym momencie pojawiają się zasadnicze pytania dotyczące naszego funkcjonowania.

„Praktyka uważności dla początkujących” dostarcza odpowiedzi, spostrzeżeń i wskazówek, które pomogą – chwila po chwili – przedstawiać świadomość tak, aby nasz kontakt z samym sobą i ze światem był pełen przestrzeni i światła, wiarygodny, nacechowany miłością.