



Ένα μικρό καράβι

έχει ξεκινήσει ένα μακρύ, μοναδικό ταξίδι «από το ΕΓΩ στο ΕΜΕΙΣ» και οι Εκδόσεις Μύρτος με την σύμβουλο Ενσυνειδητότητας & NLP Λένα Καββαθά σου προτείνουν να ταξιδέψεις μαζί του.

Πρόκειται για μια ΔΙΑΛΟΓΙΣΤΙΚΗ πρακτική ΑΥΤΟΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗΣ, ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ & ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ.

Έρευνες, η μια μετά την άλλη, αποδεικνύουν τα πάμπολλα οφέλη του Διαλογισμού, σε σωματικό, νοητικό, και ψυχικό επίπεδο, προάγοντας όχι μόνον το «ζειν» αλλά και το «ευ ζειν».

Σε μια γη που γυρίζει ξέφρενα... με φωνές, άγχος, πίεση, στρες, έλλειψη ύπνου... ο ΚΟΣΜΟΣ ξεχνάει πως όλα αυτά, με μαθηματική ακρίβεια, μέρα με τη μέρα, πλήττουν την υγεία του.

Μα ο κόσμος είμαστε ΕΜΕΙΣ... είσαι ΕΣΥ... είμαι ΕΓΩ
Ξεκινάω λοιπόν πρώτα ΕΓΩ:

ΠΑΥΣΗ ... ΚΛΕΙΝΩ ΤΑ ΜΑΤΙΑ ΜΟΥ... ΑΝΑΠΝΕΩ
φτιάχνω μια συνθήκη γαλήνης για να με δω, για να με ακούσω, για να με φροντίσω...

Αυτό ακριβώς είναι τούτο το βιβλίο... ένα ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑΣ που απευθύνεται κυριολεκτικά σε ΟΛΟΥΣ, είτε έχουν προηγουμένη επαφή με Διαλογισμό/Οραματισμό, είτε όχι... και καθώς βασίζεται σε αρχές του NLP και του Mindfulness, σε ένα δεύτερο επίπεδο, μπορεί να αποδειχθεί εξαιρετικό εργαλείο στα χέρια ενός ψυχολόγου, ψυχοθεραπευτή ή σύμβουλου προσωπικής ανάπτυξης.

Κυκλοφορεί από τις εκδόσεις «Μύρτος» σε όλα τα βιβλιοπωλεία