

Martyna Jadczak-Turyk
Jagoda Libera-Regucka

ZATRZYMAJ SIĘ

Poradnik
dla żyjących w biegu
i wiecznym pośpiechu



sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Niniejsza książka zawiera porady oraz informacje na temat kwestii zdrowotnych. Dołożyliśmy wszelkich starań, by w dniu druku informacje zawarte w książce były zgodne z aktualnym stanem wiedzy. Treści w niej zawarte nie zastąpią jednak profesjonalnej konsultacji z lekarzem, terapeutą lub innym wykwalifikowanym specjalistą. Przypadek każdej osoby jest inny, a objawy mogą mieć różne przyczyny. Zawsze zalecamy więc indywidualną konsultację z profesjonalistą w celu podjęcia właściwej decyzji terapeutycznej. Książka ta ma służyć poszerzaniu wiedzy o zdrowiu, jednak nigdy nie zastąpi profesjonalnej i indywidualnej opieki zdrowotnej. Autor oraz Wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne negatywne rezultaty wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Magdalena Dragon-Philipczyk

Projekt okładki: Maria Mazurek

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: sensus.pl (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

sensus.pl/user/opinie/zatrzy

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-289-2254-9

Copyright © Martyna Jadczak-Turyk, Jagoda Libera-Regucka 2026

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

Wstęp.

Dlaczego warto się zatrzymać 9

Zacznijmy wspólnie 11

Co da Ci ta książka? 13

1. Zrozumieć własny pośpiech

— mechanizmy codziennego pędu —
momenty „na autopilocie” 19

Przed czym chcemy zdążyć? 22

Technika STOP 23

Momenty na autopilocie pod lupą 24

2. Sztuka świadomego życia

— czym jest uważność (mindfulness) —
korzyści płynące z praktykowania uważności —
jak zacząć praktykować uważność na co dzień 35

Jak to wygląda na Zachodzie? 37

Co Ci da uważność? 39

Po jakim czasie zauważysz poprawę? 41

Co to znaczy „regularna praktyka”? 42

W jaki sposób być uważnym? 44

Co, jeśli nie wierzysz w ideę uważności? 45

3. Techniki zatrzymywania się

— proste ćwiczenia oddechowe —

jak wprowadzić miniprzerwy w codzienne rytuały —

co może stanąć Ci na przeszkodzie 47

Kluczowe aspekty świadomego oddechu 49

Po co to robić i dlaczego miniprzerwy są takie ważne? 52

4. Zatrzymywanie się w relacjach międzyludzkich

— uważne słuchanie — jak budować głębsze i bardziej

świadome relacje — zatrzymanie się w trudnych

rozmowach — zatrzymaj się w relacji z samym sobą

i w relacjach intymnych 61

Jak praktykować uważność w relacjach międzyludzkich? 63

Jak praktykować uważność w związku? 70

Uważność w pracy terapeutycznej 72

Uważność w intymności i seksie 75

Relacja rodzicielska 94

5. Zatrzymywanie się w pracy

— jak zarządzać czasem, by uniknąć przeciążenia

i wypalenia — techniki zarządzania stresem

w miejscu pracy — praktyki uważności w codziennych

obowiązkach zawodowych 107

Co może być kluczem do zachowania równowagi w miejscu pracy? 113

A co ze stresem? 116

Dlaczego zatrzymywanie się w obszarze zawodowym jest takie ważne? 130

6. Zatrzymywanie się blisko siebie

— jak być uważnym na swoje potrzeby —

budzenie samoświadomości i współczucia,

docenianie siebie 133

Uważność w relacji ze sobą 134

Jak widzisz dzisiaj siebie?	138
Praca z wewnętrznym krytykiem	142
Czym jest samowspółczucie?	147
Przeszkody na drodze do uważności	155

7. Zatrzymywanie się w naturze

— korzyści z kontaktu z naturą — praktyki uważności podczas spacerów i przebywania na świeżym powietrzu — jak wprowadzić bliskość natury do codziennego życia 161

8. Zatrzymywanie się w momencie

i celebrowanie codzienności

— sztuka doceniania małych chwil — sztuka odpuszczania — jak celebrować codzienne rytuały — tworzenie przestrzeni dla refleksji i wdzięczności 175

9. Zatrzymywanie się w świadomym ja

— jak radzić sobie z presją zewnętrzną i wewnętrzną — przewycięzanie poczucia winy związanego z „nicnierobieniem” — konsekwencje i nagrody związane z zatrzymywaniem się 191

Mamy czas na wiele rzeczy, ale czy znajdujemy czas na życie? 193

Uważność na własne potrzeby 195

10. Zatrzymywanie się w czasie wolnym i na urlopie

— jak efektywnie wypoczywać i nie czuć się zmęczonym, wracając z wakacji 205

11. Zatrzymywanie się w emocjach

— jak nie zagłuszać emocji, czuć i być z tym, co czujesz 215

Dlaczego unikamy emocji? 217

Dlaczego nie warto unikać emocji? 220

Lęk 223
Smutek 229
Złość 234
Wstyd 239

12. Plan zatrzymywania się w codzienności — monitorowanie postępów i refleksje — przykłady praktycznych ćwiczeń i wyzwań na każdy dzień 249

Zakończenie 265

Dodatek A.

Nasze refleksje nad wartością uważności
i zatrzymywania się 271

Dodatek B.

Polecane źródła wspierające uważność
— karty pracy z wyzwaniami na każdy miesiąc,
które pomogą Ci w zatrzymaniu się — bibliografia 279

Polecane publikacje 280

Karty pracy 282

Bibliografia 311

Podziękowania 313

Noty biograficzne 317

*Dedykujemy tę książkę wszystkim tym,
którym — tak jak nam —
czas przecieka przez palce.*

Wstęp.

Dlaczego warto się zatrzymać

Rozmowa, a w niej poruszenie tego, że ostatni rok jest jakby bardziej intensywny i wymagający niż dotychczasowe doświadczenia. Wiele zmian, sytuacji i wyzwań, a w nich my. Później kolejna i następna, i chęć odnalezienia odpowiedzi na pytanie, dlaczego i po co pędzimy, co się zmieniło, bo przecież jeszcze niedawno wydawało nam się, że jest nieco wolniej. Podsumowania, obserwacje i chęć zmierzenia się z tym tematem z perspektywy specjalistek zdrowia psychicznego, ale również pozazawodowej. Być może to ten intensywny okres w naszym życiu przyczynił się do tego, że pojawiła się najpierw myśl, a później działanie i stworzenie tego, co dla nas w tej chwili istotne. Trudne momenty stały się niejako inspiracją, aby się z nimi zmierzyć, zajrzeć do nich i zastanowić się, co warto zmienić, jakie zmiany wprowadzić, ale również jak zaopiekować się tym, co być może nieco kuleje. Zna-
ne jest nam jest poczucie zmęczenia, chęć bycia nie tylko w tym, co jest do załatwienia, zrobienia, nauczania się, przeczytania, lecz także w tym, co do przeżywania i doświadczenia. Czy Ty również to znasz?

Połączyła nas pasja, potrzeba poszerzania perspektywy, praca zawodowa. Dołączyła do tego otwartość na doświadczenia i chęć poznania wzajemnych perspektyw. W czasie pisania tej książki wzajemnie dodawałyśmy sobie wiatru w żagle, bo jak to w życiu bywa, czasami motywację trzeba pobudzać i trenować. Zostawiamy w tej książce kawałek siebie, wspólnej relacji, codzienności, psychologii i momentów refleksji o zatrzymywaniu się w codzienności. Pojawiła się myśl i od tej myśli się zaczęło,

potem każda kolejna myśl napędzała następną i tak powstawały słowa, akapity i zdania. Momenty, które przeznaczyłyśmy na pisanie i pochylanie się nad tym, co uważamy za ważne, chcemy zatrzymać w tej treści i serdecznie Cię zaprosić, Drogi Czytelniku, do tego, abyś zaglądał do niej jak najczęściej, kiedy tylko tego potrzebujesz. Mamy nadzieję, że ta książka stanie się Twoim towarzyszem w chwilach, gdy codzienność znacznie przyspieszy, odczujesz potrzebę postoju, zatrzymania się, będziesz potrzebował inspiracji, by spojrzeć na swoje życie z innej niż dotychczas perspektywy. Tworzyłyśmy ją z myślą o tym, by dostarczyć treść, która na chwilę zatrzyma pośpiech dnia codziennego, pozwoli docenić piękno mikromomentów i budować krok po kroku relację z samym sobą i otaczającą Cię rzeczywistością.

Zachęcamy Cię do otwartości — czytaj wtedy, kiedy potrzebujesz, w swoim tempie, wybieraj fragmenty, rozdziały, które w danym momencie są dla Ciebie ważne, podkreślaj, notuj. Chcemy, aby ta książka nie była tylko zbiorem słów i zdań, lecz impulsem, aby zmierzać w kierunku tego, co w danym momencie jest dla Ciebie ważne i priorytetowe, do tworzenia własnej przestrzeni do inspiracji, przestrzeni na uważność, refleksji i odkrywania tego, co dla Ciebie najważniejsze. Zależy nam na tym, by treść zawarta w każdym z rozdziałów nawiązywała do wielu możliwości pojawienia się pauzy na co dzień. Jednocześnie podkreślamy, że każdy czytelnik ma inną historię, doświadczenie, mierzy się z innymi problemami czy wyzwaniem, a skoro mamy taką możliwość, to w tym miejscu chcemy zachęcić do tego, aby z tymi trudnościami nie mierzyć się samemu, aby skorzystać z form pomocowych proponowanych przez specjalistki zdrowia psychicznego.

Dlaczego uważamy, że to ważne? Gdybyśmy nie wierzyły w skuteczność pomocy psychologicznej czy psychoterapeutycznej, to nie znajdowałybyśmy się w tym miejscu zawodowym, w którym jesteśmy. Obydwie lubimy robić to, w co wierzymy. W tym miejscu chciałbyśmy również

zachęcić do rozpoczęcia czytania treści z wyrozumiałością do siebie, do tego, aby nie oceniać swoich myśli, które być może będą się pojawiały w trakcie lektury.

Dlaczego zdecydowałyśmy się na tę książkę? Zainspirowały nas do tego liczne obserwacje zmieniającej się codzienności — naszej i pacjentów, z którymi się spotykamy. W tych spostrzeżeniach wielokrotnie zatrzymywały nas refleksje dotyczące szybkości zmieniającego się dynamicznie świata, a także wyzwań, które niosą te zmiany. W spotkaniach z samym sobą pośpiech zabiera możliwość dotyku własnych potrzeb, emocji i celów. My we wspólnym spotkaniu ze sobą odkryłyśmy wiele wątków, w których główną rolę odgrywa pośpiech i chęć zrobienia więcej.

W spotkaniach z pacjentami zatrzymujemy się w tym, co dla nich ważne w danym momencie ich życia, jesteśmy uważne i zaangażowane. W życiu prywatnym nie zawsze tak bywa, jest wiele istotnych obszarów i chwil, w których mamy potrzebę być i uczestniczyć, a nie oddalać się od nich tak, żeby rozmywały się na horyzoncie. Dlatego rozpoczęłyśmy poszukiwanie najlepszych słów, aby opisać to, co uznałyśmy za najważniejsze w kwestii zatrzymywania się w minutach naszej codzienności.

ZACZNIJMY WSPÓLNIE

Poczucie, że pędzimy jak lawina, która niesie ze sobą tony zmrożonego lodu, że w pośpiechu gubimy codzienne zachwyty i uważne otwarcie oczu na to co dla nas ważne. Poczucie, że coś nam umyka, że coś zostaje przegapione, że brakuje oddechu, że możemy więcej, szybciej i lepiej, że robimy za mało. Że wymagamy od siebie więcej, czujemy się mało kompetentni, umniejszamy sobie i oczekujemy od siebie działania, bez przerw i postojów. Ciekawe, czy to znasz?

Żyjemy w czasach, kiedy tętno bywa szybsze, potrzeby zagubione, a wartości nieco rozmyte. Łatwo wówczas stracić ważne momenty. Nieustannie gonimy za akceptacją, zrozumieniem i przynależnością, próbując jednocześnie odnaleźć w tym wszystkim siebie i zrozumieć, kim naprawdę jesteśmy. Dzisiejszy świat wciąż przyspiesza. Od momentu otworzenia oczu o poranku do chwili wieczornego położenia się spać jesteśmy bombardowani zadaniami, obowiązkami czy informacjami. Listy rzeczy do zrobienia, niezależnie czy te na kartkach kalendarza, w telefonie czy te w głowie, terminy i zobowiązania. W tym chaosie łatwo wpaść w sidła autopilota, gdzie dzień za dniem przelatuje nam przez palce i brakuje czasu, by się zatrzymać. CZASU, BY SIĘ ZATRZYMAĆ. Nasuwa się pytanie: dlaczego nasze życie toczy się w tak szybkim tempie i jakie są tego konsekwencje? Czy trudno jest zauważać momenty, w których tracimy świadomość tego, co dla nas ważne, tego, co jest blisko lub w nas?

Książka ta powstała z myślą o nas, o Tobie i o każdym, kto potrzebuje zatrzymania. Została napisana z perspektywy dwóch psycholożek i psychoterapeutek w trakcie szkolenia, kobiet, które wiele od siebie wymagają i próbują odnaleźć sposób na codzienne zatrzymywanie się.

Wiele osób wyobraża sobie, że specjaliści zdrowia psychicznego nie mają problemów, a jeśli je mają, to są słabymi specjalistami. Prawda jest taka, że aby efektywnie pomagać drugiemu człowiekowi, trzeba być w jak najlepszej możliwej formie swojego dobrostanu, ale to nie znaczy, że problemy nas nie dotyczą, nie mamy chwil zwątpienia czy zmęczenia. To nie oznacza również, że nie mamy kłopotu z zatrzymywaniem się. Gdybyśmy przyjrzeni się innym grupom zawodowym, czy ta zależność wyglądałaby inaczej?

Obalając ten mit, zatrzymajmy się chwilę nad refleksją dotyczącą naszej codzienności. Ta codzienność to sekundy, minuty i godziny w otoczeniu wielu sytuacji, myśli i emocji, wokół tego są różne relacje rodzinne,

przyjacielskie, zawodowe i inne. To układanka, której podstawą jest nasz dobrostan. Jeśli podstawa się chwieje, każdy kolejny element będzie niepewny, niestabilny i wymagający wsparcia, niezależnie od tego, czy jesteśmy specjalistami zdrowia psychicznego, fizycznego, księgowymi, nauczycielami czy przedstawicielami innego zawodu.

Drogi Czytelniku, witaj w podróży do świadomości i uważności w codziennym życiu. Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się, dlaczego tak trudno się nam zatrzymać, na chwilę wyrwać się z wiru codziennych zadań i po prostu być tu i teraz? Dlaczego tak często żyjemy w pośpiechu, nie dostrzegając chwili obecnej, podczas gdy łatwiej przychodzi nam wybieganie myślami w przyszłość?

W tej książce zabierzemy Cię w podróż, w której przystanki na auto-refleksje będą mile widziane. Nie będzie to podróż w pośpiechu, lecz w uważności i zatrzymywaniu się. Przybliżymy Ci podstawy koncepcji i pokażemy sposoby wprowadzenia ich w życie. Jako osoby z doświadczeniem w pracy z ludźmi chciałybyśmy podzielić się nie tylko wiedzą, ale również praktycznymi narzędziami, które pomogą Ci odkryć wyjątkowość chwili obecnej, możliwości poznawania i zrozumienia samego siebie. Będziemy również dzielić się historiami, które uważamy za ważne w tematyce zatrzymywania się i uważnego przyglądania się sobie i swoim potrzebom.

Gotowy? Rozpoczynamy wspólną podróż zatrzymywania się i uważności — kilka głębokich oddechów i wyłączenie autopilota.

CO DA CI TA KSIĄŻKA?

Razem z nami przejdiesz przez podróż od pośpiechu i trudności w złapaniu oddechu do chwil, kiedy poczujesz, że nie chcesz, aby było więcej

i szybciej, za to docenisz czas, kiedy jest spokojniej i uważniej. W książce zawartych jest wiele ćwiczeń, momentów na refleksje i zapisanie ich, aby móc wracać do tych myśli po skończeniu lektury. Wszystkie ćwiczenia robiłyśmy najpierw ze sobą, sprawdzając, jak działają, i zastanawiając się, czy warto się nimi dzielić ze światem. W tej podróży jesteśmy razem i zapraszamy Cię do przejścia przez kolejne rozdziały.

W rozdziale 1. sprawdzimy, dlaczego się śpieszymy, gdzie pędzimy i jak dużo w ciągu dnia mamy momentów na tzw. autopilocie. Przedstawimy pierwsze techniki do wykorzystania podczas zabieganego dnia, aby się zatrzymać i złapać kilka chwil oddechu.

W rozdziale 2. dotkniemy sztuki świadomego życia, poznamy uważność (mindfulness), przejrzymy korzyści płynące z praktykowania uważności, a co więcej, spróbujemy dowiedzieć się, jak zacząć praktykować ją na co dzień.

Rozdział 3. to wprowadzenie uważności w Twoją codzienność. Podpowiemy Ci, jak możesz zacząć być obecny w tu i teraz, nawet kiedy nieustannie towarzyszy Ci poczucie braku czasu. Wyjaśnimy, jakie korzyści dla Ciebie będzie miała nawet 3-minutowa praktyka każdego dnia (tzw. miniuważność).

Rozdział 4. obejmuje szeroko pojęty temat uważności w relacjach. Najpierw przyjrzymy się relacji z samym sobą, bo na co dzień poświęcamy tej relacji zdecydowanie za mało czasu — chcemy, abyś się zatrzymał i sprawdził, jak Ci jest w tej relacji i czy chciałbyś, aby coś się w niej zmieniło. Następnie zatrzymamy się nad relacjami, które są wokół Ciebie — nad tymi, które są skonfliktowane, dobre, bliskie, nad tymi, które się już zakończyły, i nad tymi, które chciałbyś poprawić. Tutaj podczas lektury może się pojawić wiele trudnych refleksji, kiedy uświadomisz sobie pewne rzeczy, ale nie zniechęcaj się — robisz

to po to, aby na koniec poczuć się lepiej. W tym rozdziale przejdziemy również przez relacje bliskie, intymne. Damy Ci kilka wskazówek, jak zachować uważność w intymności i seksie oraz jak zatrzymać się w chwilach namiętności razem.

Rozdział 5. przedstawia uważność i zatrzymanie się w pracy. Pokażemy Ci, że nawet najtrudniejszy dzień w biurze, redakcji, szpitalu, na magazynie, w sklepie i gdziekolwiek jeszcze pracujesz może być łagodniejszy, gdy poświęcisz chwilę na uważność. Praktyka ta pomoże Ci uniknąć przeciążenia i wypalenia zawodowego, a także wyposaży Cię w skuteczne sposoby radzenia sobie ze stresem i z wyzwaniami zawodowymi.

Rozdział 6. jest poświęcony praktyce samożyczliwości i uważności na swoje potrzeby. Być może przychodzi taki dzień, kiedy robisz wszystko dla innych, troszczysz się o domowników, psa, koleżanki z pracy, a zapominasz o sobie. Nie masz chwili, aby zapytać siebie, czego potrzebujesz, i sobie to dać. Nauczymy Cię samowspółczucia i życzliwości, a to pomoże Ci skutecznie rozprawić się z Twoim wewnętrznym krytykiem, który nieustannie szepcze Ci do ucha, że robisz za mało.

W rozdziale 7. zabierzemy Cię do lasu, w góry, na łąkę — gdziekolwiek chcesz rozpocząć praktykę uważności w naturze. Zanurzymy się w zieleni, pocujemy zapach lasu, dotkniemy szyszek, usłyszymy szum drzew. To wszystko po to, aby pokazać Ci, jak wiele możesz zyskać, wychodząc z domu i korzystając z tego, co daje natura o każdej porze roku.

W rozdziale 8. opiszemy sztukę odpuszczania i doceniania. Porozmawiamy o korzyściach koncentracji na drodze, a nie na celu. Zatrzymamy się na chwilę w tym, co już mamy i gdzie jesteśmy. Będziemy praktykować razem wdzięczność i uczyć się celebrować małe sukcesy każdego dnia.

W rozdziale 9. piszemy o nicnierobieniu, a także rozprawiamy się z poczuciem winy i wewnętrznym głosem, który mówi Ci, że jesteś leniwy, bo nic nie robisz. Sprawdzimy, co to właściwie jest to nicnierobienie i jak może wyglądać w praktycznym ujęciu w codzienności.

Rozdział 10. zawiera cenne wskazówki o tym, jak naprawdę korzystać z urlopu i co robić, aby nie wracać z niego zmęczonym. Opowiemy o efektywnym odpoczynku i zachęcimy Cię do wypróbowania naszych metod już na najbliższych wakacjach. Wielokrotnie zdarzało nam się wracać z urlopu ze zmęczeniem, czułyśmy, że przydałby się urlop po urlopie — teraz już wiemy, z czego to wynikało, i chętnie się podzielimy wiedzą o tym, co nam pomogło!

W rozdziale 11. skupimy się na emocjach. Zbyt często w gabinetach obserwujemy, jak bardzo my, ludzie, nie lubimy czuć emocji, jak dużo trudu i wysiłku wkładamy każdego dnia w to, aby się ich pozbyć. Chcemy Cię zachęcić do zatrzymania się, zwrócenia uwagi na informację, jaką każda z emocji dla Ciebie niesie, i odpowiedniego zaopiekowania się nimi.

Rozdział 12. zawiera plan do monitorowania postępów, wyzwania z praktyką zatrzymywania się w codzienności na każdy dzień, a także plansze z wyzwaniami na każdy miesiąc w roku, które pomogą Ci zadbać o siebie, swoje samopoczucie i dobrostan psychiczny.

Na koniec pojawią nasze refleksje i luźne myśli o tym, jak zatrzymywanie się pomogło nam w życiu, co się zmieniło i co też może się zmienić u Ciebie. Choć droga ta może być trudna, długa i wyboista, to naprawdę warto! Kultura zachodnia i nacisk na produktywność każdego dnia nie muszą mieć już na Ciebie tak dużego wpływu jak wcześniej.

Polecimy Ci również wartościową literaturę w tym temacie, a także wybrane podcasty, programy uważności i aplikacje, które pomogą Ci wprowadzić to, o czym piszemy, w życie.

Ta książka to nie tylko teoria — to ogrom praktyki! To Twój osobisty workbook do pracy nad sobą. Mamy nadzieję, że spędzony z nią czas pozwoli Ci się zatrzymać.

Dobrej lektury!

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

Odetchnij. Rozejrzyj się. Docień chwilę.

Funkcjonujemy w świecie, w którym wielu z nas wciąż dokąś biegnie. Bo zobowiązania, bo terminy, bo trzeba, bo wypada, bo chcemy. Liczba spraw, w których musimy lub pragniemy uczestniczyć, nieustannie rośnie, ale doba się nie wydłuża. W efekcie żyjemy w coraz szybszym tempie i zaczyna nam brakować czasu na to, co także jest bardzo ważne: na refleksję, na odpoczynek, na spotkania z bliskimi i na zadbanie o siebie.

Znasz to?

Jeśli należysz do osób zabieganych, żyjących w ciągłym pośpiechu i będących w wiecznym niedoczasy, czujesz, że Cię to uwiera i chcesz to zmienić, mamy dla Ciebie propozycję: zatrzymaj się i zastanów. Zrozum przyczyny, dla których ciągle dokąś gonisz. Naucz się odpoczywać w spokoju. Praktykuj uważność. Odkryj radość płynącą z celebrowania mikromomentów spędzanych w samotności, z rodziną, z przyjaciółmi i w kontakcie z naturą.

Ta książka Ci w tym pomoże.

**Poznaj sposoby na świadomy odpoczynek
i odzyskanie równowagi!**

sensus.pl

ebook dostępny na:

ebookpoint

ISBN 978-83-289-2254-9



9 788328 922549

cena: 59,00 zł