

Dieta spirituala: un program revolutionar pentru eliminarea a tot ce iti ingreuneaza inutil viata



Cartea este un ghid practic care ne ajuta sa eliminam acele obiceiuri responsabile de scaderea calitatii vietii. Cele mai frecvente 24 de cauze ale nefericirii sunt supuse unei analize obiective si clare, intr-un program de „dieta” in care scopul este sa le inlaturam treptat una cate una, cu fiecare saptamana care trece.

Rating: Nu a fost evaluat inca

Pret:

Pret catalog: 34,00 lei

Pret cu reducere: 32,38 lei

Pretul de vanzare: 34,00 lei

[Pune o intrebare despre aceasta carte](#)

Descriere

Cartea este un ghid practic care ne ajuta sa eliminam acele obiceiuri responsabile de scaderea calitatii vietii. Cele mai frecvente 24 de cauze ale nefericirii sunt supuse unei analize obiective si clare, intr-un program de „dieta” in care scopul este sa le inlaturam treptat una cate una, cu fiecare saptamana care trece.

Stresul, rachiuna, frica, nerabdarea, perfectionismul, ostilitatea – si altele asemenea lor – sunt abordate capitol cu capitol, incepand cu un exemplu din viata de zi cu zi. Apoi, o pleiada de „nutritionisti spirituali” ne arata felul in care aceste comportamente ne afecteaza bucuria, bunastarea si sanatatea.

Organizata ca o dieta cu obiective saptamanale, aceasta carte are ca misiune reducerea cantitatii de nefericire si de suferinta, sentimente care se dezvoltă atunci când perpetuăm obiceiurile daunatoare din punct de vedere emotional. Când începem să învățăm cum să ne hrănim cu emoții sănatoase, realizăm lucruri minunate, cum ar fi faptul că:

- îngrijorarea neîntemeiată ne diminuează încrederea în sine;
- în loc să ne comparăm cu ceilalți, este mult mai productiv să ne inspirăm de la ei;
- a fi mereu în defensivă este o slăbiciune, nu un punct forte;
- prea multă critică îi poate răni pe alții, dar și pe noi înșine;
- iertarea este mai eliberatoare pentru cel care iartă decât pentru cel care este iertat.

„Kilogramele în plus nu sunt cauza principală a nefericii umane; există alte greutăți mult mai toxice de care ar trebui să ne eliberăm pentru a merge ușor și a-i da vietii noastre «silueta» pe care o merită. [...]

Trebuie doar să eliminăm ce este de prisos, acele atitudini care ne îngreunează existența, pentru a ajunge la armonia care a fost înabusită sub toate aceste straturi inutile și nefuncționale. Am botezat această metodă «dieta spirituală», pentru că, săptămâna de săptămâna, ne vom propune să slăbim în toate cele care nu doar că nu ne hrănesc ci, dimpotrivă, atrag un balast pentru viața noastră cotidiană.» - Allan Percy

Cuprins

Originea dietei spirituale	7
1. Pre-ocuparea	9
2. Stresul	25
3. Rigiditatea mentală	33
4. A te compara cu ceilalți	43
5. Invidia și gelozia	49
6. Obsesia pentru părerea celorlalți	57
7. Judecarea și critica	67
8. Mania și ura	77
9. Dusmanie și prejudecăți	85
10. Egoul	97
11. Ancorarea în trecut	103
12. Răniunea	113
13. Amanarea	121
14. Frica	133
15. Dispersia	147
16. Hipersensibilitatea	159
17. Apatia	169
18. Nerabdarea	177
19. Perfectionismul	185
20. Îndoelile	191
21. A spune da (când dorim să spunem nu)	197
22. Dorința	209
23. Pesimismul	221
24. Atasament	229
Bibliografie	239

Reviews

Nu există comentarii pentru acest produs.