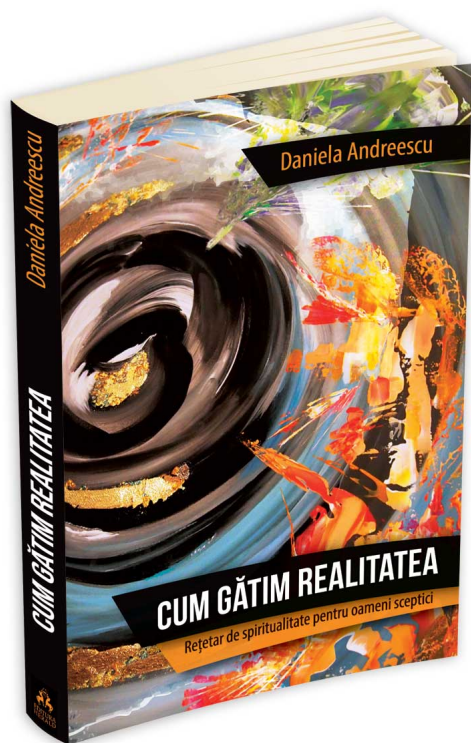


Cum gătim realitatea - Retetar de spiritualitate pentru oameni sceptici



Cartea va invita la o incursiune in „bucataria vietii”. In acest „retetar” - veti gasi multe dintre felurile in care ne intalnim cu realitatea: modele pe care le urmam - scopuri si dorinte care ne atrag - preocuparea pentru alegeri si incredere - pentru stress si fericire - aspiratia catre spiritualitate. Alaturi de reflectii si de meditatie - veti descoperi aici exercitii practice care favorizeaza cunoasterea de sine si schimbarea pozitiva

Rating: Nu a fost evaluat inca

Pret:

Pret catalog: 36,00 lei

Pret cu reducere: 34,29 lei

Pretul de vanzare: 36,00 lei

[Pune o intrebare despre aceasta carte](#)

Descriere

Cartea va invita la o incursiune in „bucataria vietii”. In acest „retetar” veti gasi descrise multe dintre felurile in care ne intalnim cu realitatea: modele pe care le urmam, scopuri si dorinte care ne atrag, preocuparea pentru alegeri si incredere, pentru stres si fericire, aspiratia catre spiritualitate. Alaturi de reflectii si de meditatie, veti descoperi aici exercitii practice care favorizeaza cunoasterea de sine si schimbarea pozitiva. Prin gandire critica, dar si prin jocurile imaginatiei cartea indruma cresterea personala, buna convietuire cu sine si cu cei din jur si, poate in primul rand, indeamna la recunoasterea libertatii.

CUPRINS

Invitatie

Despre propuneri si merite, scepticism si meditatie

1. Realitatea cruda cu sos de gandire magica

Despre tipare, povestiri, realitati si constienta

Reteta pentru alegerea modelului de realitate

Exercitiu de imaginatie – Meditatie Claritatii

2. Salata de intelepciune

Despre cauze, interpretari, credinte si obisnuite

Reteta pentru alegeri (mai) intelepte

Exercitiu de imaginatie – Meditatie Intalnirii cu Sinele superior

3. Seminte de greu incoltite cu miere

Despre efort si relaxare, scopuri si rezultate

Retete pentru alegerea si indeplinirea scopurilor

Exercitiu de imaginatie – Meditatie Viziunii Clare

4. Pachetele umplute cu motivatii tocate marunt

Despre nevoi si vointe, chef si motiv

Reteta pentru sustinerea autonomiei personale

Exercitiu de imaginatie – Meditatie Unitatii

5. Supa de inimioare aromatate

Despre minte, inima, ego si emotii

Retete pentru gospodaria emotiilor

Exercitiu de imaginatie – Meditatie Cascadei

6. Pilaf de dorinte cu sos alb

Despre dorinte, interese, conflicte si pretexte

Reteta pentru gospodaria dorintelor

Exercitiu de imaginatie – Meditatie Magicianului

7. Ghiveci de ganduri cu garnitura

Despre ganduri, plangeri, intentii si ingrijorare

Reteta pentru alegerea gandurilor

Exercitiu de imaginatie – Meditatie Tablitei Fermecate

8. Supa clara de stres

Despre generatorul de stres, reusita, esec si asteptari

Reteta pentru dozarea stresului

Exercitiu de imaginatie – Meditatie Echilibrului

9. Aripi de flutur aproape pané

Despre visuri, amagire, autenticitate si curaj

Reteta pentru realizarea visurilor

Exercitiu de imaginatie – Meditatie Inimii

10. Ciorba de tristeti

Despre fericire, suferinta, tristete si bucurie

Reteta pentru alegerea fericirilor

Exercitiu de imaginatie – Meditatie Zambetului Interior

11. Furie in aspic

Despre putere, fragilitate, siguranta si protectie

Reteta pentru restabilirea sigurantei

Exercitiu de imaginatie – Meditatie cu Universul

12. Papanasi picanti cu incredere

Despre increderea in sine, vulnerabilitate, merite si respect

Reteta de incredere

Exercitiu de imaginatie – Meditatie Apei

13. Supa crema de imagine

Despre stima si sine, complicatii si existenta

Reteta pentru cresterea stimei de sine

Exercitiu de imaginatie – Meditatie Regala

14. Sufleu de frici stropit cu zahar ars

Despre frici, greseala, certitudini si evaluare

Reteta pentru alegerea deciziilor

Exercitiu de imaginatie – Meditatie Balantei

15. Suflete gatite

Despre esenta, conceptii, potential si armonie

Reteta de suflet

Exercitiu de imaginatie – Meditatie de Integrare

16. Desert cu miezuri de spiritualitate putin rumenite

Despre naturalete, artificialitate, umor si spiritualitate

Reteta de spiritualitate pentru oameni sceptici

Exercitiu de imaginatie – Meditatie pentru Viata

Pour mémoire

Despre a-ti da seama si a-ti aminti, calatorii si libertate

Reviews

Nu exista comentarii pentru acest produs.