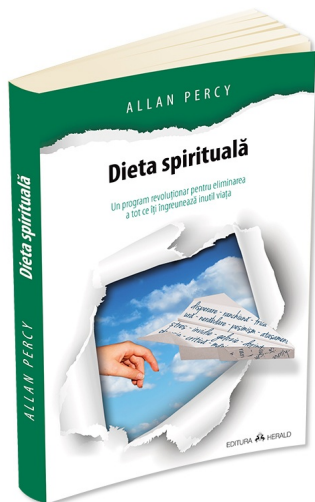


## Dieta spirituala: un program revolutionar pentru eliminarea a tot ce iti ingreuneaza inutil viata



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 dezvolta atunci cand perpetuam obiceiurile daunatoare din punct de vedere emotional. Cand incepem sa invatam cum sa ne sa ne hranim cu emotii sanatoase, realizam lucruri minunate, cum ar fi faptul ca:

- ingrijorarea neintemeiata ne diminueaza increderea in sine;
- in loc sa ne comparam cu ceilalti, este mult mai productiv sa ne inspiram de la ei;
- a fi mereu in defensiva este o slabiciune, nu un punct forte;
- prea multa critica ii poate rani pe altii, dar si pe noi insine;
- iertarea este mai eliberatoare pentru cel care iarta decat pentru cel care este iertat.

*„Kilogramele in plus nu sunt cauza principala a nefericii umane; exista alte greutati mult mai toxice de care ar trebui sa ne eliberam pentru a merge usor si a-i da vietii noastre «silueta » pe care o merita. [...]*

*Trebuie doar sa eliminam ce este de prisos, acele atitudini care ne ingreuneaza existenta, pentru a ajunge la armonia care a fost inabusita sub toate aceste straturi inutile si nefunctionale. Am botezat aceasta metoda «dieta spirituala», pentru ca, saptamana de saptamana, ne vom propune sa slabim in toate cele care nu doar ca nu ne hranesc ci, dimpotriva, atrag un balast pentru viata noastra cotidiana. ” - Allan Percy*

## Cuprins

Originea dietei spirituale ....	7
1. Pre-ocuparea ....	9
2. Stresul ....	25
3. Rigiditatea mentala ....	33
4. A te compara cu ceilalti ....	43
5. Invidia si gelozia ....	49
6. Obsesia pentru parerea celorlalti ....	57
7. Judecarea si critica ....	67
8. Mania si ura ....	77
9. Dusmanie si prejudecati ....	85
10. Egoul ....	97
11. Ancorarea in trecut ....	103
12. Ranchiuna ....	113
13. Amanarea ....	121
14. Frica ....	133
15. Dispersia ....	147
16. Hipersensibilitatea ....	159
17. Apatia ....	169
18. Nerabdarea ....	177
19. Perfectionismul ....	185
20. Indoelile ....	191
21. A spune da (cand dorim sa spunem nu) ....	197
22. Dorinta ....	209
23. Pesimismul ....	221
24. Atasament ....	229
Bibliografie ....	239

## Reviews

Nu exista comentarii pentru acest produs.