

Uwolnij kobięcy potencjał



instrukcja szczęśliwego życia kobiety

psychodia

Czego się dowiesz

Czym jest szczęśliwe życie... tak naprawdę?

O powiązaniu umysłu z ciałem...

Ćwiczenia fizyczne

Prawidłowa higiena snu

Żywnienie

Od planu do działania

Mój tygodniowy plan

Gdy sprawy idą nie tak...

Sztuka szczęśliwego życia

W czym znaleźć radość życia?

Moc samooceny

Terapia akceptacji i zaangażowania

Podsumowanie

Czym jest szczęśliwe życie... tak naprawdę?

Szczęście - emocja wywołwana przez dobre samopoczucie, sukces lub powodzenie, albo przez perspektywę posiadania tego, czego się pragnie. Uczucie wielkiej przyjemności lub radości.

Co się stanie, jeśli nie osiągniesz przekonania o swoim szczęściu? Co się stanie, jeśli nigdy nie posiadasz tego, czego pragniesz? Czy to oznacza, że nigdy nie możesz już doświadczyć poczucia radości? Że jesteś skazana na zgorzkniałe życie bez radości?

A co z uczuciem "wielkiej przyjemności lub szczęścia". Co to dokładnie oznacza? Kiedy ostatni raz czułaś wielką przyjemność lub szczęście? I, jeśli możesz sobie przypomnieć, jak długo to szczęście trwało?

Co może być źródłem radości...

Ludzie mówią Ci, że aby być szczęśliwym musisz być kimś w dany sposób. Musisz myśleć w określony sposób.

Musisz być szczupłą, z idealnymi brwiami, modna, w szmince i zabójczo wysokich obcasach. Musisz, nie tylko posiadać dom, musi on wyglądać tak, jakby wyszedł wprost z magazynu i marzeń dekoratora. Wszystko idealne i nic nie na miejscu. Musi zawsze wyglądać tak, jakby nikt tam nie mieszkał. Samochód, którym jeździsz musi być nowy, z najnowszą technologią. Twoje dzieci to wzorowe dzieci, które nigdy nie mają napadów złości, nie rozrzucają jedzenia ani nie zachowują się niewłaściwie. Twoje przyjaciółki są twoimi najlepszymi powierniczkami, nigdy nie dochodzi do kłótni ani drobnych sprzeczek. Twój mąż kocha cię ponad wszystko. Jest przystojny, dobrze zarabia na życie i traktuje Cię jak księżniczkę.