



Psychologia Pozytywna: Klucz do Szczęścia i Wewnętrznej Siły

Indeks: **782616** Producent: **Routledge** Kod producenta: **9780367536824**

Cena: **158.44 zł**

Opis

Positive Psychology: The Science of Wellbeing and Human Strengths

Producent: Routledge

"Nauka o Dobru: Psychologia Pozytywna i Siły Ludzkie" to inspirująca książka, która przybliży czytelnikom tajniki psychologii pozytywnej i sposoby na osiągnięcie prawdziwego dobrostanu. Autor, Alan Carr, przedstawia najnowsze badania i odkrycia dotyczące sił ludzkich oraz techniki wpływające pozytywnie na nasze życie. Dowiedz się, jak poprawić swoje samopoczucie i rozwijać swoje mocne strony, eksplorując tematy takie jak emocjonalna inteligencja, optymizm, siły charakteru i wiele innych.

Książka "Nauka o Dobru: Psychologia Pozytywna i Siły Ludzkie" skupia się na praktycznych podejściach do zwiększenia dobrostanu i budowania odporności psychicznej. Znajdziesz tu konkretne wskazówki dotyczące rozwoju osobistego, zwiększenia świadomości emocjonalnej oraz techniki skutecznego radzenia sobie ze stresem i trudnościami. To niezwykle cenna lektura dla wszystkich poszukujących równowagi i szczęścia w życiu.

Przekonaj się, jak pozytywna psychologia może zmienić Twoje spojrzenie na świat i pomóc osiągnąć pełny potencjał. Poznaj unikalne podejścia do terapii pozytywnej, wszechstronnego rozwoju oraz doświadcz transformacji, która może odmienić Twoje życie. "Nauka o Dobru: Psychologia Pozytywna i Siły Ludzkie" to niezastąpiona lektura dla wszystkich zainteresowanych psychologią pozytywną i potrzebujących inspiracji do transformacji osobistej.

Parametry

Autor	Alan Carr
Wydawnictwo	Routledge
Ilość stron	320
Język	polski