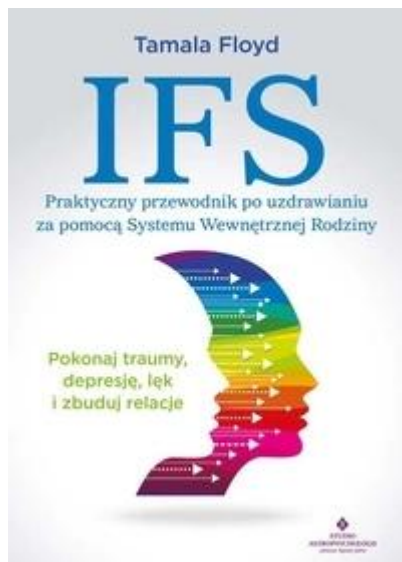




<https://e-alchemik.pl>
691430704
bohemia.ksiegarnia@gmail.com



IFS - praktyczny przewodnik po uzdrawianiu za pomocą Systemu Wewnętrznej Rodziny

Producent: Studio Astropsychologii

Cena

49,40 PLN

Opis produktu

IFS - praktyczny przewodnik po uzdrawianiu za pomocą Systemu Wewnętrznej Rodziny

Czy zmagasz się z lękiem, trudnymi emocjami lub niskim poczuciem własnej wartości? A może po prostu szukasz skutecznego narzędzia do głębszego rozwoju osobistego i duchowego? Ta książka to idealne wprowadzenie do jednej z najbardziej transformujących metod terapeutycznych – **Systemu Wewnętrznej Rodziny (IFS - Internal Family Systems)**.

Znajdziesz tu praktyczne wskazówki, ćwiczenia i medytacje, które pomogą Ci dotrzeć do ukrytych części siebie, zrozumieć ich potrzeby i przywrócić wewnętrzną równowagę. Dzięki przystępnie opisanym technikom IFS:

- pokonasz stany lękowe i niepokój,
- zbudujesz zdrowe relacje z samym sobą i innymi,
- wzmocnisz swoje poczucie wartości,
- rozwiniesz świadomość i duchową uważność,
- nauczysz się wspierać siebie z miejsca empatii i zrozumienia.

To nie tylko książka – to **praktyczny przewodnik uzdrawiającej podróży w głąb siebie**, która pozwoli Ci odzyskać

spokój, klarowność i autentyczną wolność emocjonalną.

System Wewnętrznej Rodziny to klucz do życia w zgodzie ze sobą. Otwórz drzwi do swojej wewnętrznej harmonii.