

KNYGA: Išgydyk savo mintis. Dr. Mona Lisa Schulz ir Louise Hay

Trumpas aprašas:

Šioje knygoje mes drauge apžvelgsime visas smegenų sritis ir sistemingai bandėme suprasti, kaip jas išgydyti bei atkurti sutrikusią pusiausvyrą. Nagrinėdami įvairias problemas, tokias kaip depresija, nerimas, dirglumas, nuotaikos svyravimai, priklausomybė, dėmesio, atminties, mokymosi problemos ar mistiniai gebėjimai, kreipėme dėmesį į kiekvieno atskiros psichinės sveikatos elemento išgydymą. Paskutiniame skyriuje mėginsime išsiaiškinti, kaip depresija, panika, smegenų migla ir kt. galbūt bando intuityviai mums pasakyti, kad fiziniame kūne iš tiesų vyksta kažkas negero. Visgi kiekviename šios knygos puslapyje dažniausiai kalbėsime tik apie jūsų smegenis, jūsų kūną, jūsų protą ir tai, kaip jie veikia vienas kitą.

Ilgas aprašas:

Knyga Išgydyk savo mintis – labai reikalingas vadovas, padedantis suprasti psichinės ir fizinės sveikatos sąsajas. Tai įžvalgų lobynas, kuriame svarbi medicininė informacija susipina su išmintimi. Be to, ši knyga tikrai įdomi!

– Caroline Myss, New York Times bestselerių Anatomy of the Spirit (Sielos anatomija) ir Defy Gravity (Pasipriešinkite gravitacijai) autorė

Šioje nuostabioje knygoje išsamiai aprašytas holizmas yra tvirtas pamatas, leidžiantis mums suvokti savo tikruosius motyvus bei emocijas ir atviromis akimis pažvelgti į supantį pasaulį. Platus, toliaregiškas ir nesuvaržytas požiūris, išdėstytas knygoje Išgydyk savo mintis, jautriai skatina skaitytoją nedelsiant imtis veiksmų, padėsiančių suprasti, ką reiškia gyventi ramybėje.

– Gyd. David Perlmutter, New York Times bestselerių Grain Brain (Javų smegenys) ir Brain Maker (Smegenų kūrėjas) autorius

Kaip psichiatras džiaugiuosi kiekviena knyga, pajėgia gydyti mintis. Mona Lisa Schulz ir Louise Hay savo naujame nuostabiame kūrinyje sujungia savo išmintį bei patirtį ir pateikia jomis grįstų patarimų, kaip stiprinti tiek psichinę, tiek fizinę sveikatą. Ši knyga – tikras lobynas, kuriame šiuolaikinės mokslo žinios apie smegenų chemiją ir mitybą derinamos su intuityviomis įžvalgomis bei pozityviais teiginiais, galinčiais padėti pertvarkyti ir atkurti smegenų veiklą. Knyga Išgydyk savo mintis rekomenduoju kiekvienam.

– Gyd. Brian L. Weiss, New York Times bestselerio Many Lives, Many Masters (Daug gyvenimų, daug mokytojų) autorius

Dr. Mona Lisa Schulz išdėsto nepaprastai veiksmingą, bet kartu ir paprastą planą, kaip stiprinti psichiką, kūną ir sielą. Kiekvienas, kuris leis į išgydymo kelionę su šia nuostabią knygą ir pritaikys praktines priemones, neabejotinai neliks toks, koks buvęs. Išgydyk savo mintis – vadovas kiekvienam, žengiančiam pilnatvės keliu.

Tikiuosi, kad ji jums patiks taip, kaip patiko man.

– Dr. Joe Dispenza, New York Times bestselerio You Are the Placebo (Jūs esate placebo) autorius

Jei už darbus sąmonės, psichikos ir kūno sąveikos srityse būtų skiriamos Nobelio premijos, dr. Mona Lisa Schulz tokį apdovanojimą tikrai gautų. Ji – diplomuota specialistė, pristatanti skaitytojams naujausius mokslinius tyrimus, bet nemažą dalį knygos žavesio ir patikimumo lemia pačios autorės išgyventi sunkumai ir gyvenimo patirtis.

Ši knyga šmaikšti, lengvai skaitoma ir suprantama. Kviečiu leisti daktarei Schulz tapti jūsų partnere kelyje į išgijimą ir gyvenimo pilnatvę.

– Naomi Judd, „Grammy“ apdovanojimo laureatė, dainų autorė, rašytoja, lektorė ir aktyvistė
Knygoje Išgydyk savo mintis pristatomas nuostabus, integruotas metodas yra tinkamas visiems, kurie savo dvasios galią nori nukreipti smegenims lavinti.

– Gydytojas Mike Dow, New York Times bestselerio The Brain Fog Fix (Išsklaidykite smegenų miglą) autorius

Sveiki atvykę į kliniką „Viskas yra gerai“, kurią savo nuostabioje naujojoje knygoje pristato Mona Lisa Schulz ir Louise Hay! Ženkite pro jos duris ir leiskite knygai Išgydyk savo mintis atnešti sveikatos į jūsų gyvenimą.

– Robertas Holdenas, knygos Life Loves You (Gyvenimas tave myli), parašytos kartu su Louise Hay, bendraautoris