

על הספר: לחישות התנין : להבין את דפוסי החשיבה של מוח ההישרדותי כדי לנוע בקלות לעבר החיים שאתם רוצים

מחברים: מחבר/ת: ברק, אילנה

סימן מדף: ברק

מספר מיון: 158.1

משפט אחריות: אילנה ברק ; עריכה: קארין בוכוולד

מדיה: ספרים

סוג: ספר

ז'אנר: עיון

קהל היעד: מבוגרים

עמודים: 128 עמודים

גובה: 21 ס"מ

מוציאים לאור: אופיר ביכורים

שנת הוצאה: 2025

מס. המרכז לספריות וספרות: 25-2077

שפה: עברית

תאריך קטלוג: 23/12/2025

מילות מפתח: פסיכולוגיה יישומית, ביטחון עצמי, רגשות, פסיכולוגיה חיובית,

שיפור עצמי

הערות: כריכה קדמית: ניהול מחשבות שליליות, ביטחון עצמי, הגשמה עצמית

תקציר:

חברים יקרים למסע, הגיע הזמן לעצור את גלגל הסבל, את המחשבות השליליות, את הפחדים והחרדות הבלתי פוסקים המרעילים את נפשכם. את אותו קול פנימי שעוצר, מנמיך ומפריע לכם לחיות את החיים כמו שבאמת הייתם רוצים. גם אני חייתי בשבי של ה"תנין" - החלק ההישרדותי הקדמון והמגביל בתת-המודע שלנו. בספר זה אני חולקת את הסיפור המלא שלי ואת התובנות והכלים שעזרו לי להתגבר על האתגרים שהציב בפניי המוח ההישרדותי. כשתבינו את הסיבות העומדות מאחורי פעילות התנין - תוכלו להתגבר. אז אם גם אתם רוצים לדעת איך: להשתחרר מרגשות מעיקים לא לייחס חשיבות לביקורת עצמית מנמיכה ליהנות מביטחון עצמי גבוה ויציב לחיות באומץ את החיים ללכת בדרך הלב להגשים את החלומות הכמוסים ביותר שלכם להביא שלווה, אהבה עצמית ושמחה לחייכם המסע שלכם אל החופש הפנימי, אל האני האמיתי והכוחות הגדולים שבתוכם - מתחיל כאן. -- מהכריכה האחורית.