

начало | Свободно време

Уникален метод за преодоляване на стреса от Михаил Лежепеков



от Аз жената | 26.02.2010

0 коментара | публикувай коментар | всичко от този автор



Защо си пожелаваме здраве, любов и успехи, а страдаме от болести, конфликти и грижи?

Как сме се раздвоили в себе си и Умът ни не чува нашето подсъзнание, нещо повече – те са в конфликт?

Защо мечтаем за щастие, а сме хронично нещастни?

Отговорите на тези въпроси се намират в книгата на Михаил Лежепеков **“Как да управляваме съдбата си”**.

Но най-вече! За първи път! Авторът разкрива тайните на промяната на информацията и ако ги разберем, ние променяме своето настояще, а от там – и бъдещето си.

И безспорно! Както и в другите си книги авторът обяснява, че най-важно е да спрем деградацията и да се ориентираме в емоциите си, защото точно те ни пречат да се превърнем в Разумни Хора.

Михаил Лежепеков е известен руски психолог-практик, почетен доктор на психологическите науки. От 1982 г. той популяризира уникален метод за **преодоляване на стреса**. През 1988 г. създава лаборатория “Екология на човека”, а година по-късно организира Международно обществено движение “Екология на човека” с девиз “Да не се лекуваме, а да се научим да бъдем здрави!”.

реклама

През 1991 г. открива образователен център “Екология на човека”, в който обучава хора да се борят с тежки стресови проблеми. Такива центрове са открити в Латвия, Естония и Русия.

Главното откритие на Михаил Лежепеков е, че стресът се закрепва у човека чрез обидата. И изходът е само чрез Прошка. За това откритие психологът има патент в Латвия и Русия. Неговият метод се използва при работа с хора, пострадали от терористични актове, при деца с увреждания и работници от социалната сфера, където е много висок стресовият фон.

Откритията на Михаил Лежепеков за природата на емоциите са в основата на неговите книги, станали

психологични бестселъри. Те са издадени в Русия с многохилядни тиражи, а също така са преведени в Латвия, Естония и САЩ. “Как да управляваме съдбата си” е петата му книга на български език.

Михаил Лежепеков работи активно и като социолог и културолог, автор и изпълнител е на песни.

Издателство “Дамян Яков”

Корична цена: 8 лева

* * *

Самоусъвършенстване с “Мъдро сърце” на Джак Корнфийлд
 Промяната започва от действието, казва “Малка книга за реалността”



Още от Свободно време

- ❖ Фестивал на индийското кино през октомври
- ❖ Покана за третото балканско изложение на игралната и развлекателна индустрия
- ❖ Политици и шеф-готвачи в кулинарен дуел в Борисовата градина
- ❖ Изкуството на общуването. 96 малки хитрини за печелене на симпатии
- ❖ Защо мъжете се женят за кучки – Шери Аргов
- ❖ Най-дивите плажове по Черноморието

Забава и игри



Реклама



Най-четено Свободно време

1. Поздрави за Коледа и Нова година
2. Коледни и новогодишни пожелания - зодии
3. Новогодишни картички
4. „Перла“ свършва щастливо
5. Всичко за Баба Марта и мартениците

Етикети: Уникален, метод, преодоляване, стреса, Михаил, Лежепеков

Коментари

0 коментара

Коментирай *:

Име: *

Фамилия

E-mail

(Няма да се публикува)

Възраст

Град

Още новини

- ❖ Виолета Господинова: Съхранете българските традиции
- ❖ Есенни вкусотийки
- ❖ Ива Дойчинова: Мечтая за нови и различни преживявания
- ❖ Пъстра зимна салата
- ❖ Лесен „хайвер“ „Есен“
- ❖ Солена диня

Търсене

пълно съвпадение
някоя от думите
всички думи

Абонамент новини по мейл

Защо да се абонирам?

Абонамент RSS

- 📄 Свободно време
- 📄 Любопитно
- 📄 Мода
- 📄 За дома
- 📄 Цветя
- 📄 Здраве и красота
- 📄 Бременност
- 📄 Майчинство
- 📄 Семейство
- 📄 Козметика
- 📄 Интимно
- 📄 Влюбени
- 📄 Писна ми
- 📄 Той

◀ предишна

144 145 146 **147** 148 149 150

следваща ▶

[начало] [сподели] [препоръчай] [отпечатай]

Забава и игри



Поща



Изпрати картичка



Женска блогосфера



Форумът на Az-jenata.bg



Стани фен на Az-jenata.bg

във

❖ за сайта ❖ партньори ❖ реклама ❖ за медиите ❖ отговорности ❖ абонамент ❖ контакт ❖ лични данни [Начало](#)

Препоръчваме: Аз-спортувам Диплома.бг - студентският портал Кафене - изкуство и култура Аз детето Отслабване и диети Мода Здравословно хранене Астрология Литература Запознанства Съученици и приятели Мрежа от приятели Православие.бг Salsa.bg - Запознанства Imoti.net - Порталът за недвижими имоти Гласувай за сайта Майсторите.com - обяви, оферти, промоции

Публикуването на информация е разрешено при изрично цитиране "източник www.Az-Jenata.bg" и приложен линк към сайта.

(C) 2002-2010, Аз-жената е разработен от ABC Design & Communication и собственост на Аз медиа

