



ÁRULKODÓ SZOKÁSAINK

Lehetünk megrögzött kulcs-elhagyók, halogatók, körömrágók, vagy nagy dohányosok. Mindezek a szokások idegesítőek, hosszú távon akár egészségtelenek is lehetnek, rövid távon azonban enyhítik a feszültséget. Amikor idegesek vagy szomorúak vagyunk, egy cigi vagy egy körömrágás gyakran levezeti a feszültséget.

Miért olyan lényeges részei a rögzült viselkedésminták életünknek? Szokásaink vizsgálata azért is olyan fontos, mert ha jobban megértjük a testünk és elménk közötti összefüggéseket, beláthatjuk, hogy érzelmi életünk és fizikai tetteink minden bizonnyal kapcsolatban állnak egymással. Általában kevés lehetőségünk van a stressz levezetésére, melynek bizonyos fokig mindannyian ki vagyunk téve. Ezért a szokásainkon keresztül „játsszuk ki” magunkból a neurózist, az eredeti feszültség okozóját.

Amikor valamilyen változás – például válás vagy a munkahelyünk elvesztése – miatt át kell alakítanunk életvitelünket, nem sok beleszólásunk van a folyamatba. A megszokott viselkedésminták elhagyását az is nehezíti, hogy önként kell részt vennünk a változásban. Az ember pedig alapvetően nem szeret változni; sőt, általában inkább abba fektetünk hatalmas energiát, hogy minden a régiiben maradjon. Amikor tehát egy-egy szokástól szeretnénk megszabadulni, erős elhatározásra és nagyfokú bátorságra van szükségünk.

Minél több változással kell szembenéznünk az életben, annál több lehetőségünk van tanulni. Így gyarapodunk érzelmi és szellemi szinten – és nem akkor, amikor minden könnyen, zökkenőmentesen megy. Csak a nehézségek idézik elő a személyes fejlődést!

És most nézzünk pár példát! Ha valaki folyamatosan édes ételek után vágyakozik, akkor igazából azt érzi, hogy nem kap elég szeretet. Aki a fűszeres ízeket hiányolja, az tudat alatt izgalmasabb életre vágyik. A körömrágás elfojtott agressziót jelez, míg a gyűjtögetés a múlt elengedésétől való félelmet jelképezi.

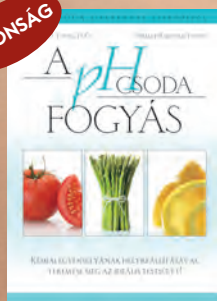


Ann Gillanders:
A reflexológia teljes módszertana

Ez a kötet egyedülálló kalauz: szak szerű, átfogó és alapos ismereteket tartalmaz a reflexológia elméletéről és gyakorlatáról. A színes fotókkal, részletes láb- és kéztérképpel ellátott mű a család könyvtárának egyik legtöbbit forgatott könyve lesz! *Ann Gillanders* világhírű reflexológus, több mint 30 éve kezeli a betegeteket.

Ára: 3700 Ft

ÚJDONSÁG



Robert O. Young PhD
- Shelley Redford Young:
A pH csoda fogyás

A fogyás nem azon múlik, hány gramm zsírt, szénhidrátot vagy kalóriát viszünk be és étetünk el. Egyedül a savaktól függ. Ha sikerül helyreállítania vérenek és testének finom kémiai egyensúlyát, elérheti az ideális testsúlyt. A *PH csoda* szerzőinek legújabb könyve!

Ára: 2500 Ft



Eileen Caddy:
Nyisd meg lelked ajtaját

Több mint negyven év telt el azóta, hogy *Eileen Caddy* először hallotta meg lelkének „nyugodt, lágy hangját”. E belső, lelki forrásból származó személyes útmutatásokból összeállított kis kötet az év minden napjára ad egy-egy lelki sugalmazás, gyakorlati üzenetet, hogy az egyszerű tanítások segítségével mindenki megtalálja saját hitét, lelki kiteljesedését és belső békéjét.

Ára: 2350 Ft

ÚJDONSÁG



Dr. John F. Demartini:
Pokoli profit, mennyei megnyugvás

Emberek milliói álmodnak jobb életéről, vagyonról. Értékeink megbecsülése és tudatos használata csodálatosan átalakítja mind lelki, mind az anyagi bőséghez fűződő viszonyunkat. A világ lehetőségei és forrásai végtelenek, ezért fontos, hogy megszabaduljunk a bennünk rögzült illúzióktól.

Ára: 2300 Ft



Balogh Béla:
Többszintű gyógyulás
Rák, a megoldható feladat

A daganatos betegségből való gyógyulás folyamata egyfajta belső utazás, melynek során új ismereteket és tapasztalatokat szerzünk, az értékrendünk szinte egyik pillanatról a másikra megváltozik. Új könyvében *Balogh Béla* saját gyógyulását osztja meg velünk!

Ára (meditációs CD-vel): 2940 Ft



Linda Sonntag:
Fényképes Káma-szútra

Az érzelmileg telített és oadaó szex az egyik módja annak, hogy megélhessük a transzcendens világot. A másik eszköz a jóga. Ezek együttesen képezi a tantrikus szex alapját. A fotókon és indiai mini-atűrökön ábrázolt 23 erotikus pózok bemutatják, hogyan ötvözhető a szertartásos koreográfia az intim pózokban rejló szenvedéllyel.

Ára: 3700 Ft