

האומץ לחיות עכשיו

איך להשתחרר מהתירוצים
ולבחור בהווה

אליאס ברוקס

לקבלת פרטים נוספים על כל הספרים ולהורדת טפסים וכלי עבודה
חינמיים, אתם מוזמנים לבקר באתר ההוצאה:

www.ilaniko.com



תוכן עניינים

7.....	הקדמה.....
13.....	שינוי הוא אפשרות בלתי מוגבלת.....
19.....	לחיות מתוך שאיפה קדימה.....
25.....	החירות להגדיר את עצמך.....
33.....	הכעס כטריגר לפעולה.....
39.....	נקודת המוצא לשינוי אמיתי.....
43.....	מי אתה באמת?.....
47.....	האהבה שאינך מעניק לעצמך.....
53.....	לחצות את העבר.....
59.....	הכלא הבלתי נראה.....
65.....	צעדים קטנים, שינויים גדולים.....
71.....	העצמי כמכשול לאושר.....
77.....	לחצות את הגבול.....
83.....	לראות את עצמך מחדש.....
89.....	המחיר והמתנה.....
95.....	המשמעות שמעבר למבט.....
101.....	בנייה מתוך חורבות.....
107.....	השוויון שבשוני.....

115.....	תחרות במקום הרמוניה.....
121.....	לוותר על המירוץ.....
127.....	להאכיל את הנשמה.....
133.....	מאבק או בחירה.....
137.....	לשבור את המעגל.....
141.....	לחפש פתרונות במקום נצחונות.....
149.....	אל תברח ממשימת חיך.....
155.....	האומץ לחיות.....
195.....	עכשיו.....