Już w czasach (wieku) zastanawiono się czym jest szczęście i w jaki sposób można je osiągnąć. Epikureizm i hedonizm.

Nie jestem coachem. Nie jestem terapeutką ani psychologiem. Ta książka to moja własna definicja szczęścia nad którą długo pracowałam, pochłaniając wiele książek o tematyce psychologii i coachingu. Moją wiedzą w dużej mierze uzupełniły studia. Opieram się na wielu pracach, żeby ująć

Żeby czł. Był szczęśliwy musi czuć wewnętrzną radość i siłę. Znajdować się w równowadze psychicznej.

Jak w tym całym.. w dobie Internetu i nowych technologii odnaleźć siebie? Jak czuć się szczęśliwym wśród tylu zobowiązań.. (…). Sami nakładamy na siebie zobowiązania! Rachunki telefoniczne, umowy, kredyty..

Weź kartkę i długopis i napisz kim jesteś.

Opisz swoje wady i zalety,

Zainteresowania.

Jego hist.

Zrób w Okół siebie porządek, planuj. Zapisuj myśli na kartce

Plan: