

Dobitnice bestselera "Sve počinje od tebe"

Knjiga "Sve počinje od tebe" autorice Jillian Turecki donosi snažan spoj self-help i psiholoških uvida o ljubavi, odnosima i samoprihvatanju, nudeći konkretne alate za prekidanje loših obrazaca i izgradnju zdravih veza. Ovaj motivacijski priručnik za sve koji žele kvalitetniji odnos – bilo da su single ili u vezi – vodi vas prema većem samopouzdanju, emocionalnoj ravnoteži i dubljoj povezanosti.

Dvije čitateljice koje na poklon dobivaju bestseler autorice Jillian Turecki, stručnjakinje za ljubavne veze i jedne od najprodavanijih spisateljica na listi New York Timesa, su:

%%IGRA%%

Svatko može biti u vezi, ali izgraditi kvalitetan odnos istinsko je umijeće. Nitko nas ne uči kako odabrati partnera, kako voljeti kad nas obuzmu strahovi, ljutnja ili stres, ni kako biti nježan prema sebi kada nas netko povrijedi ili prestane voljeti. Iako svi čeznemo za zdravim odnosima i bliskošću, često ponavljamo iste obrasce i pitamo se zašto nam veza ne uspijeva. No odakle početi?

Najbolje je početi od sebe, smatra Jillian Turecki, stručnjakinja za ljubavne odnose i voditeljica najpopularnijeg podcasta o vezama *Jillian on Love*, koji prate milijuni ljudi diljem svijeta. Jer, svaki odnos koji smo ikada s nekim ostvarili imao je zajednički nazivnik: nas same. Bez obzira na to jeste li single ili ste u toksičnom odnosu, ostavljeni ili jednostavno želite poraditi na svojoj vezi, ova motivirajuća knjiga pružit će vam stvarnu pomoć i dati konkretne smjernice.

Jillian Turecki razotkriva devet osnovnih istina o ljubavi, vezama i samoprihvatanju. Koristeći primjere iz vlastite prakse, terapijske strategije, somatske tehnike i praktične savjete, pomaže vam osvijestiti emocionalne obrasce, postaviti zdrave granice i ojačati samopoštovanje, što je put do prave veze pune ljubavi, povezanosti, sigurnosti i bliskosti.

„Obavezno štivo za sve koji žele izgraditi bolje odnose sa svojim partnerima, bližnjima, ali i sa samima sobom.“ – Tony Robbins

Detalji su na: [Sonatina.hr](https://sonatina.hr)