

Dobitnice bestselera "Obogatite sadašnji trenutak"

Autor knjige „Obogatite sadašnji trenutak“ John Selby poručuje nam da možemo svjesno uživati u životu, ovdje i sada. Knjiga je nastajala trideset godina, no za nju vam u svakodnevnoj praksi ne treba više od pet minuta – brza, jednostavna i djelotvorna meditacija

Dvije čitateljice koje na poklon od Femine i Naklade Ljevak dobivaju svjetski bestseler „Obogatite sadašnji trenutak“, su:

%%IGRA%%

Knjiga „Obogatite sadašnji trenutak“ pokazuje kako da se čovjek odmakne od negativne percepcije svijeta i počne razmišljati pozitivno, dotaknut božanskom energijom, prirodom i ljudima koji ga okružuju. Autor piše o istočnjačkim principima duhovnosti sa stajališta jednog Zapadnjaka, o mogućoj primjeni molitve i meditacije kroz svakodnevicu: u prirodi, na poslu, putovanju...

Tijekom cjelokupne karijere, inovativnog djelovanja na području psihologije i duhovnosti, John Selby nastoji doći do novih rješenja za čovjekovu pomutnju i patnje, a pritom je otkrio sada već dokazane tehnike za stjecanje mentalnog, fizičkog i emocionalnog zadovoljstva. Maksimalno usavršene dnevne vježbe koje donosimo u ovoj knjizi završni su plod cjeloživotnog psihološkog istraživanja nastalog na temelju autorove osobne borbe i duhovnog buđenja.

Dvanaest jednostavnih, a ipak toliko moćnih, **fraza za fokusiranje** koje ćete usvojiti u ovoj knjizi ujedinjuje mudrost duhovne prakse iz cijeloga svijeta s najnovijim dostignućima kognitivne znanosti, vašem unutarnjem dijalogu tako pridajući realistične "poruke nakane", te potičući kreativne spoznaje i emocionalno ozdravljenje. Te temeljne poruke i izjave jezgra su psiholoških i meditativnih postupaka koji će vam pomoći da na najbolji način iskoristite moć sadašnjeg trenutka – na prirodan i ugodan način, te uz dosljednost koja podupire život.

O autoru: John Selby objavio je, među ostalim, i knjige *Quiet Your Mind, Tapping the Source* i *Seven Masters, One Path*. Školovao se na visokoškolskim ustanovama Princeton, UC Berkeley, Graduate Theological Union i Radix Institute, a već tri

desetljeća djeluje na područjima istraživanja kognitivnih sposobnosti, liječenja i duhovnog razvoja. Živi u Kaliforniji, u SAD-u.

S engleskoga preveo Damir Biličić