



על הספר: תהיי טובה לעצמך : שיטת ימימה

מחברים: מחבר/ת: יונג, לידיה

סימן מדף: אבי(יונג)

מספר מיון: 158(2)

משפט אחריות: לידיה יונג

מדיה: ספרים

סוג: ספר עיון

עמודים: 243 עמודים

גובה: 21 ס"מ

מוציאים לאור: אוריון הוצאת ספרים מקום הוצאה: חולון

שנת הוצאה: 2022

מס. המרכז לספריות וספרות: 22-0843

שפה: עברית

תאריך קטלוג: 05/03/2024

מילות מפתח: פסיכולוגיית העצמי, יהדות ופסיכולוגיה, התפתחות רוחנית, שיפור

עצמי, אביטל, ימימה, 1979-1929, קבלה מעשית

תקציר:

"זה לא החוץ קובע – זאת את קובעת. את מחליטה, ממה שעולה בך, מפנימיותך. זה עמוק, זאת בחירה בעצמך, לסמוך על עצמך." מה יש בשיטה שיצרה ימימה אביטל זצ"ל? איך היא עוזרת לכל כך הרבה תלמידות ותלמידים, גם עשרות שנים אחרי מותה? האם "חשיבה הכרתית" היא באמת שיטה סדורה, שכל אחד יכול להכיר ולתרגל? מתברר שכן. בספר זה, ראשון מסוגו, המנחה והמטפלת לידיה יונג חושפת את העקרונות שבבסיס שיטת ימימה, את הכלים, ההבנות וההארות לאיזון גוף־נפש ולריפוי נפשירגשי. היא מציגה את התהליך שהשיטה מאפשרת, ואת הפיתוח והעמקה שלה מעולם הפסיכולוגיה לתוך עולם הקבלה והחסידות. באמצעות ספר זה כל אחת ואחד יכולים: • להבין את שיטת ימימה כשיטה של ממש, שניתן לתרגל • לבחור את הנכון המכבד והקשוב לקיום האישי שלך • לקבל את המקום היחסי שלך כאדם, כהורה, כינך, כחלק מזוג • לדייק את הרצון הפנימי שלך ולחיות באותנטיות • לחמוק, לאהוב, ולעשות טוב לעצמך ולסביבתך "תהיי טובה לעצמך" הוא ספר לכל אדם המבקש לחיות את חייו בשלום ובעוצמה פנימית, הנבנית מהבנה ויישום הכלים הכרתיים, שנוצרו בהשראת אוצרות החוכמה היהודית המתנגנת בתדרי הלב. -- מהכריכה האחורית