



Katarzyna Simonienko

NERWY W LAS

Jak

ODNALEŹĆ
SPOKÓJ
i RADOŚĆ
ŻYCIA

sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Helion SA dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane

z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Helion SA nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Justyna Wydra

Zdjęcie na okładce oraz grafiki w książce wykorzystano za zgodą Shutterstock.

Helion SA

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres:

<http://sensus.pl/user/opinie/nerwyw>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-7312-9

Copyright © Helion SA 2021

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

SPIS TREŚCI



WSTĘP	5
1. CIĘŻKIE POWIETRZE	9
2. NIE NAJLEPSZY WŁADCA I BUNT NASTOLATKA	17
3. MROKI I UROKI DZIECIŃSTWA	29
4. INNY ŚWIAT	43
5. KĄPIELE LEŚNE	55
6. POWRÓT DO LASU	67
7. ODPORNOŚĆ Z LASU	79
8. PRZEZ BRAMY ZMYŚLÓW	87
9. LAS A PRACA UKŁADU NERWOWEGO	101

10. LAS A PSYCHIKA	109
11. LEŚNE AKTYWNOŚCI	123
12. WIOSNA W LESIE	135
13. LATO	149
14. JESIEŃ	161
15. ZIMA	173
16. LAS A KREATYWNOŚĆ	181
17. DZIKA KUCHNIA	191
18. DBANIE O SIEBIE	197
19. BIOFILIA	203
20. DZIKOŚĆ	217
21. PROPOZYCJE LEŚNYCH AKTYWNOŚCI	223

WSTĘP



Czasami mamy wszystkiego po prostu serdecznie dosyć. Irytuje nas praca, marudzące dzieci, niekończący się korek w drodze do domu. Rzeczy lecą z rąk, kawa nie smakuje tak, jak powinna, i mamy ochotę rzucić wszystko chociaż na chwilę i hm... wyjechać w Bieszczady?

Czym właściwie są tytułowe nerwy? Etymologia tego słowa wywodzi się od łacińskiego słowa *nervus* oznaczającego dosłownie „nerw” w sensie anatomicznym i spotykamy je już w średniowiecznych opisach medycznych. A skoro łacina... Z czym to słowo kojarzyło się starożytnym Rzymianom? Możemy przypuszczać, że nie było ono przypadkowe. Za czasów Juliusza Cezara jednym z najbardziej walecznych ludów, który stawiał zaciekły opór imperium, byli Celto-owie. Cezar doskonale opisał ich w *Wojnie galijskiej*. Do najbardziej zapalczywych i walecznych należały plemiona Belgów, a spośród

nich najzacieklejsi byli Nerwiowie (łac. *Nervii*). Ich szal bitewny przerażał Rzymian. Stąd też słowo „nerwowy” mogło być kojarzone z kimś, kto łatwo traci wewnętrzny spokój, wpada w gniew, szal, reaguje szybko i emocjonalnie. W przypadku wojowników takie „doładowanie adrenaliną” pomagało wygrywać konkretne bitwy, wiemy jednak, że na dłuższą metę nie byłoby to ani zdrowe, ani pożyteczne. Jeśli jesteśmy nerwowi przez dłuższy czas, przestajemy funkcjonować prawidłowo, nasze rezerwy są na wyczerpaniu, ciało i odporność słabną. Jednak bodźce zachęcające do życia „na obrotach” napływają do nas nieustannie. Czy zatem natura może nam tu pomóc?

Jesteśmy od niej zależni na każdej płaszczyźnie egzystencji i czy nam się to podoba, czy nie, stanowimy jej część. Mieszkamy w ekosystemach, sami też jesteśmy ekosystemem dla licznych organizmów zamieszkujących np. nasz układ pokarmowy. Pomimo postępu cywilizacyjnego ostatnich dwustu lat przez pozostałe setki tysięcy nasze mechanizmy obronne oraz system immunologiczny przystosowane były do życia z dala od miast, w otoczeniu drzew i obfitości zwierząt gwarantujących pożywienie, płynącej wody oraz przygruntowej flory bakteryjnej kompatybilnej z organizmami bytującymi na naszej skórze i w jelitach. Obecność roślinności oraz strumienia czy rzeki, odbierana za pomocą różnych zmysłów, budzi w nas naturalne poczucie spokoju, wysyłając do najbardziej pierwotnych struktur informację, że nie umrzemy z głodu ani pragnienia. Las oznacza bezpieczeństwo, możliwość zbudowania schronienia, ukrycia się, rozpalenia ognia. W leśnym powietrzu unoszą się substancje, o których na razie wiemy jeszcze niewiele, ale które wdychane przez nas działają jak ożywczy koktajl na cały nasz organizm. Przez płuca napęlniamy nim nasze ciała, pobudzamy odporność, regenerujemy siły i odprężamy się. „Kąpiąc się” w lesie, obmywamy się ze stresów, trosk, dysharmonii, a napęlniamy równowagą, dystansem i siłą witalną. Do tego właśnie chcę zaprosić poprzez lekturę niniejszej książki. Przyjrzyjmy się, dlaczego uciekliśmy do miast i skąd w nich

tyle stresorów. Rozejrzyjmy się, co pozostawiliśmy za sobą i czy możemy jeszcze do tego wrócić. Wyruszmy razem pod zielone namioty liści, zanurzymy się w przesyconym żywicą powietrzu, zaczerpnijmy pełen haust zdrowia i pozwólmy, by wszelkie nasze nerwy poszły... w las!

ROZDZIAŁ 1

CIĘŻKIE POWIETRZE



Dr Kowalski, lekarz rodzinny, usiadł wygodniej w fotelu. Naprzeciwko niego młoda, zadbana kobieta westchnęła i podjęła przerwany wątek.

— Nie wiem, panie doktorze, skąd to się bierze. Bardzo boli mnie głowa i czasem brakuje mi tchu, coś ciśnie w klatce, chociaż jak pan mówi, wyniki mam dobre. Zwykle taki napad przychodzi znikąd i nie wiem, kiedy się go spodziewać. Do tej pory radziłam sobie dobrze, chociaż zawsze się przejmowałam, czy wystarczająco. Studia ukończyłam z wyróżnieniem, dostałam dobrą posadę, szybko awansowałam. Od jakiegoś czasu jednak mam wrażenie, że muszę robić jeszcze więcej, szybciej, że wszystko w pracy mnie przerasta, trzęsą mi się ręce. Czasem zamartwiam się i zupełnie nie wiem czym. Budzę się w nocy i brakuje mi tchu, powietrze jest takie ciężkie...

Marek oparł się o ramę okna i wyjrzał na ulicę. Jedenaście pięter pod nim sznur samochodów sunął nieprzerwanie ulicami zalanej deszczem Warszawy. Piętnasta. Jeszcze trzy godziny w korporacji i będzie można wracać do domu. Chociaż pewnie zostaną papiery do ogarnięcia na wczoraj i jeszcze w ostatniej chwili szef zleci jakąś prezentację. Przetarł ręką czoło i nagle poczuł znajomy ucisk w gardle. Nieprzyjemna kula utrudniała przetknięcie śliny, nie mówiąc już o zjedzeniu czegoś konkretnego. Dzisiaj wypił tylko kawę. Spoczęły mu się ręce i mimowolnie zaczął myśleć o wieczornym drinku. Powietrze w sali zrobiło się nieznośnie ciężkie. Marek spojrział na laptopa, na którym wyświetlała się ikona pięciu nowych wiadomości. Czas wracać do pracy. Kiedyś rzuci to wszystko i wyjedzie. Gdzie? Może na Mazury, skąd pochodzi. Może gdzieś w góry. Kiedyś. Na razie był w niedoczasy i należało się skupić.

Takie historie słyszę często. Od swoich przyjaciół, znajomych i nieznajomych. Słyszę je, przyjmując pacjentów z zaburzeniami lękowymi i depresyjnymi, rozmawiając z koleżankami koleżanek i ich mężami, u których w pracy zaczęło być za szybko, za dużo i nagle inne dziedziny życia też zaczęły szwankować. Kłótnie w rodzinie, problemy w związku, brak snu, utrata zainteresowań. Niska samocena, presja i mordercze tempo. Wczasy coraz rzadziej, urlopy coraz krótsze, pogoń za klientem, za konkurencją, za terminami. Brak sensu. Apatia.

Właściwie tak było do niedawna. Teraz odłączyły się jeszcze stresy związane z pandemią COVID-19. Troska o siebie i bliskich. Problemy ze znalezieniem pracy. Zdalna edukacja, zdalna praca, wszyscy w domu na jednej powierzchni, napięci jak struny. Nie ma jak wyjechać na wczasy za granicę czy do krajowego kurortu. Pozamy-

kane kina, galerie, siłownie, baseny. Jak o siebie zadbać? Gdzie szukać ratunku? Legalnie, ale i jakoś efektywnie?

Żyjemy pod ogromną presją. Mam wrażenie, że z roku na rok coraz większą. Statystyki wskazują, że najczęściej zaburzeń lękowych (średnio 6,4% populacji ogólnej) występuje w Ameryce Północnej oraz Europie Zachodniej. Najczęściej pojawiają się w krajach wysoko rozwiniętych pod względem cywilizacyjnym¹. Tam, gdzie życie toczy się najszybciej, jesteśmy odcięci od natury, żyjemy w betonowych labiryntach i szklanych budynkach, nasze naturalne mechanizmy obronne uległy znacznemu osłabieniu. Zachorowanie na zaburzenia lękowe i depresyjne jest warunkowane przez różne czynniki. Geny i wrodzone cechy, jak płć żeńska czy rasa biała, oczywiście odgrywają tu ważną rolę, jednak równie istotne jest środowisko, w jakim żyjemy. Wśród najbardziej rozpowszechnionych czynników ryzyka wymienić można niską samoocenę, wcześniejsze trudne doświadczenia oraz nieprawidłowe relacje rodzinne². Zgodnie z całościowym pojmowaniem zdrowia psychicznego, jakie reprezentuje ekopsychiatria, liczą się nie tylko biologiczne uwarunkowania jednostki, ale też relacje, jakie tworzymy. Z innymi osobami i ze środowiskiem. Nasze otoczenie oraz warunki społeczne kształtują świat, w jakim żyjemy. Jeśli są zaburzone, pojawia się bieda, bezrobocie, zanieczyszczenie środowiska, tłok i hałas. Są to niekwestionowane stresory, wpływające negatywnie na nasze zdrowie psychiczne. Do najczęściej występujących zaburzeń lękowych należy fobia społeczna, zespół lęku uogólnionego, kiedy zamartwiamy się bez istotnego powodu w sposób ciągły, mamy gorszy apetyt, słabiej śpimy. Napady paniki,

¹ A.J. Baxter i in., *Global Prevalence of Anxiety Disorders: A Systematic Review and Meta-regression*, „Psychological Medicine” 2012, 43(5), s. 1 – 14.

² C. Blanco i in., *Risk Factors for Anxiety Disorders: Common and Specific Effects in a National Sample*, „Depression and Anxiety” 2014, 31(9), s 756 – 764.

czasem tak silne, że wydaje nam się, że za chwilę postradamy zmysły bądź umrzemy. Wszelkiego rodzaju zaburzenia somatyzacyjne, kiedy to nasze ciało daje nam znać, że z emocjami dzieje się coś niedobrego — pojawiają się bóle głowy, pleców, uczucie duszności, ucisku w klatce piersiowej i inne niespecyficzne dolegliwości.

Od wieków znane jest leczenie uzdrowiskowe różnych chorób — od problemów z drogami oddechowymi, przez dermatologiczne, aż po nerwowe. Wszystkie one w jakiś sposób wiążą się z funkcjonowaniem układu odpornościowego. Kiedy mamy do czynienia z chorobami z autoagresji, nasza immunologia jest „zbyt pobudzona”, reaguje obronnie nawet na te czynniki, które nie powinny budzić niepokoju. Organizm zwalcza własne komórki. Bywa też nadaktywny, jeśli chodzi o kontakt z czynnikami teoretycznie neutralnymi. Tak się dzieje w przypadku alergii. Coś, co samo w sobie nie jest szkodliwe, zostaje odczytane jako element, na który należy zareagować obronnie — katarem, kaszlem, złuszczeniem skóry itd. Co ciekawe, zarówno choroby z autoagresji, jak i uczuleniowe zaostrzają się wtedy, kiedy jesteśmy w stresie. Większości z nich nie sprzyja również środowisko miejskie — suche powietrze, ułatwiające dostawanie się patogenów do dróg oddechowych i zaostrzanie zapaleń skóry. Immunologia jest więc w ścisły sposób związana z funkcjonowaniem układu nerwowego. Im mniej stresów nas dotyka, tym lepiej funkcjonuje nasza odporność, nie będąc ani zbyt słabą, ani zbyt silną, co również jest szkodliwe, bo organizm zaczyna atakować sam siebie. Dlatego do sanatoriów jeździmy zwykle na łono natury — nad morze, w góry, do otuliny puszczańskiej. Tam poprawia się nasz stan fizyczny i psychiczny, całościowo dochodzimy do siebie. Uciekamy ze środowisk, które sami sobie wytworzyliśmy — labiryntów betonowych ulic, szklanych ścian i stalowych powierzchni. Naszym codziennym krajobrazem dźwiękowym stał się szum samochodów, odgłosy wydawane przez pociągi, samoloty, telefony komórkowe, stukot klawiszy laptopów. A wystarczy sobie przypomnieć: skąd wyszliśmy?

Każdy gatunek ma swoje naturalne środowisko występowania. Kiedy myślimy o rybach, widzimy morskie fale, kiedy przyjdą nam do głowy żyrafy, w tle jest sawanna, gdzieś tam słonie czy gazy, z którymi one współwystępują. Panda żyje w lasach bambusowych. Czaple na rozlewiskach. Wszystkie one na drodze ewolucji wytworzyły mnóstwo mechanizmów, które przystosowywały je i umożliwiały im życie tam właśnie, gdzie ich miejsce. Możliwość długiego wstrzymywania oddechu pod wodą u foki, długie szyje żyraf do zdobywania pożywienia i szerokiego pola widzenia, wąskie dzioby kolibrów pasujące do kwiatów, których nektarem się żywią. Głony w futrze leniwca, ułatwiająca mu maskowanie i wzbogacająca dietę. No i jeszcze ćma, która mieszka w jego sierści i w pośredni sposób poprawia warunki życia glonom. Złożone ekosystemy, mechanizmy przystosowawcze. A człowiek... No właśnie, czy my też mamy jakieś naturalne środowisko występowania? Zanim zbudowaliśmy... to wszystko? Mieliśmy. Musieliśmy mieć, w końcu skądś się wywodzimy. Na początku była to sawanna, stąd też nasz dwunożny styl poruszania się. Podobnie jak żyrafa rozglądaliśmy się po równinach, unosząc głowę wysoko i przepatrując trawy w poszukiwaniu niebezpieczeństw i pożywienia. Potem jednak wyruszyliśmy na północ, do lasów. Od neolitu do jeszcze całkiem niedawna las stanowił nasze naturalne środowisko życia. Początkowo zajmowaliśmy się zbieractwem i łowiectwem. Łatwo przyjrzeć się naszym przystosowaniom w tym zakresie. Kły, typowe dla drapieżników, również u nas, mięsożerców, są wyraźnie zarysowane. Mocne nogi do biegania i zdolność do wchodzenia w symbiozę z bardzo wieloma organizmami. Tymi, które zamieszkują naszą skórę oraz jelita. Pomagają trawić produkty roślinne i zwierzęce, wspomagając odporność. Mowa o fizjologicznej florze bakteryjnej. Również nasze zmysły odbierają na poziomie podświadomym szereg informacji potrzebnych do tego, aby prawidłowo działały instynkty. Widok czystej wody oraz jej dźwięk wysyła sygnał: tu nie umrzesz z pragnienia, prawdopodobnie znajdziesz pożywienie. Leśne otoczenie sygnalizuje:

możesz się odprężyć, masz gdzie zbudować schronienie, wdrapać się, rozpalić ogień, odpocząć. Schylamy się, zbierając grzyby i jadalne rośliny. Wraz z nimi do naszego przewodu pokarmowego przedostają się kolejne bakterie, które... stymulują mózg do produkcji serotoniny. Stajemy się szczęśliwsi i bardziej odprężeni! Jednocześnie inne sprawiają, że nasz układ odpornościowy uczy się, „kto wróg, a kto przyjaciel” i że nie warto na każdy mikroorganizm reagować od razu gorączką czy katarem. W ten sposób buduje się nasza odporność. Tak dzieje się w naturze. Gdybyśmy podłączyli sobie podczas takiej leśnej wyprawy aparat elektroencefalograficzny, zaobserwowalibyśmy, że na zapisie wyraźniej zarysowują się zarówno fale alfa, jak i beta. Świadczy to o tym, że chociaż wzrasta nasza koncentracja, to jednocześnie rośnie odprężenie. Absorbujące procesy poznawcze nie męczą nas tak, jak w biurze. W lesie jesteśmy skupieni, ale jednocześnie wypoczęci. Tymczasem wracamy do świata, który postanowiliśmy sobie zaproponować zamiast zielonej głuszy. Bardziej schludnego, uporządkowanego i cywilizowanego. W końcu jesteśmy najważniejszym, jak nam się wydaje, gatunkiem, należy się nam więc specjalne traktowanie. I sami wiemy lepiej, jakie ono ma być. Żadna natura nie będzie nam nic dyktować, bo co ona tam wie.

Mamy jałowe pod względem mikrobiologicznym, czasem sterylne wręcz, niewielkie pomieszczenia, w których możemy głównie siedzieć. Bo po co mamy się męczyć fizycznie? Przed laptopem i telefonem. Za biurkiem. Poruszamy się w tłumie na niewielkich powierzchniach. Co nam to przypomina? Moje pierwsze skojarzenie — zoo. Miejsce, w którym zwierzę ma swój wybieg, czasem nawet pawilon, trochę przypominający jego środowisko, ale nadal pozostający klatką. Druga myśl — laboratoria, gdzie trzyma się zwierzęta wyrwane z ich naturalnych środowisk w celach doświadczalnych. Nie mają się gdzie poruszać, nie wchodzi w żadne symbiozy, jedzą pokarm sztucznie przygotowany przez zajmujących

się tym ludzi. Co się dzieje ze zwierzętami w laboratoriach i ogrodach zoologicznych? Automatycznie wzrasta poziom stresu. Po pierwsze ze względu na ograniczoną powierzchnię życiową, małą ilość ruchu, duże zagęszczenie oraz nienaturalne bodźce — intensywne światło, obce zapachy, hałas, dźwięki wydawane przez maszyny. Do tego ewolucja jeszcze nie przystosowała nikogo, z nami samymi włącznie. Zwierzęta w zoo, z uwagi na poziom stresu i oderwanie od naturalnych środowisk, bardzo często mają problemy z wydawaniem na świat potomstwa. Problem ten coraz częściej dotyczy też ludzi. Odpowiada za to głównie styl życia — stres, pogoń za karierą, skutek czego odkłada się decyzje o posiadaniu potomstwa na coraz później, nalogi, antybiotyki — ale także dysfunkcje odpornościowe i związana z nimi tzw. niepłodność immunologiczna. Zwierzęta w ogrodach zoologicznych dużo częściej chorują. Zarówno u nich, jak i u zwierząt laboratoryjnych obserwuje się zachowania związane z agresją i autoagresją — wyskubywanie sobie futra, samookaleczenia, tiki, krążenie wokoło po zamkniętej przestrzeni, niepokój ruchowy i brak możliwości rozładowania napięcia. My wprawdzie uciekamy do innej klatki ze specjalnym sprzętem do tego celu — nazwaliśmy ją siłownią lub klubem fitness — nadal jednak, oprócz możliwości angażowania mięśni w wysiłek, zmienia się niewiele, bodźce środowiskowe pozostają te same. A leniwiec? Leniwiec w zoo traci glony. Jego futro z zielonkawego staje się szare. Nie ma w nim motyli, które żyły sobie w zgodzie w jego sierści w otoczeniu deszczowych lasów. Dieta leniwca staje się więc uboższa. Zwierzę słabnie i zaczyna chorować. Nie ono jedno.

Przyjrzyjmy się zatem, co zafundowaliśmy sobie w okresie ostatniego pokolenia. I co równolegle zrobiliśmy światu. Warunki, w jakich żyjemy, stały się dla nas nieoptymalne, dalekie od tego, do czego przystosowała nas ewolucja. Z drugiej strony całe środowisko naturalne ulega stopniowej przebudowie i jeśli pewnego dnia zdecydujemy się na powrót do niego, może się okazać, że nie mamy już

dokąd wracać. Procesy destrukcyjne toczą się więc równolegle — dotyczą naszych mikrośrodków oraz planety w ogóle. To ostatni moment, żeby gwałtownie zahamować i zacząć żyć w zgodzie z naturą. Zanim będzie za późno.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

ZABIERZ SWOJE STRESY NA SPACER WŚRÓD ZIELENI

Postęp cywilizacyjny ma różne oblicza: z jednej strony podnosi jakość i komfort życia, z drugiej — generuje sporo zagrożeń, prawie lub całkowicie nieznanych naszym przodkom. Z presji, wiecznego pośpiechu, samotności w tłumie wyrastają: stres, depresja, wypalenie. Stajemy się nerwowi, nadpobudliwi, a to przekłada się na funkcjonowanie organizmu, który traci swoją naturalną odporność, słabnie i szybciej się starzeje.

W mniejszym lub większym stopniu wszyscy jesteśmy narażeni na wpływ negatywnych aspektów współczesnego stylu życia. Stąd popularność produktów i zjawisk, które opisuje się jako „eko”, „naturalne”, „slow” itp. Często wynika ona jedynie z mody lub jest efektem kampanii marketingowej — trudno wówczas mówić o rzeczywistym wpływie tych produktów na zdrowie. W gąszczu tego rodzaju propozycji znaleźć można tylko jedno niezawodne antidotum: las. Każdy zna kojące uczucie spokoju, które ogarnia człowieka niemal natychmiast, gdy zanurzy się w leśną gęstwinę. Autorka książki przekonuje, że taka reakcja jest zupełnie naturalna — przez setki tysięcy lat nasze mechanizmy obronne kształtowały się w warunkach, którym bliżej do puszczy niż zatłoczonego miasta. Gdy wchodzimy między drzewa, podświadomość podpowiada nam, że oto wracamy do naturalnego habitatu.

Książka **NERWY W LAS** pomoże Ci zrozumieć, na czym polega terapia lasem, dlaczego las dobrze wpływa na kondycję psychofizyczną i w jaki sposób oddziałuje na zmysły, psychikę, pracę mózgu czy odporność. Poznasz także różne rodzaje leśnej aktywności, dostosowane do każdej pory roku i zmiennych warunków.

Las jest ogromną, mądrą księgą, z której możemy nauczyć się wielu potrzebnych rzeczy. Jest dziełem sztuki oryginalnym i niepodrabialnym. Żywym organizmem, apteką, namacalnym układem światów bąbelkowych i przyjacielem. Workiem baśni, źródłem archetypów, lęków i pokrzepień.

(fragment książki)

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

sensus

ebook dostępny na:



Księgarnia internetowa:
<http://sensus.pl>



Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900



0 601 339900

Sprawdź najnowsze promocje:
☛ <http://sensus.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
☛ <http://sensus.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
☛ <http://sensus.pl/nowosci>

Helion SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
<http://sensus.pl>

ISBN 978-83-283-7312-9



cena 39,90 zł