

Jak být šťastná v životě, v partnerství i v poslání

Denisa Říha Palečková: **TAJEMSTVÍ LÁSKY K SOBĚ**

Právě vychází nová kniha Tajemství lásky k sobě (Jak být šťastná v životě, v partnerství i v poslání) od Denisy Říha Palečkové. Je to pokračování její 1. knihy - BESTSELLERU - Tajemství šťastných vztahů.



*Jak podpořit lásku ke svému tělu?
Jak uzdravit vztah se svými rodiči?
Jak změnit svou náladu?
Jak si přitáhnout kvalitní vztah?*

Na tyto a desítky dalších otázek naleznete odpovědi v knize, které právě vychází a na trh ji uvádí nakladatelství **Albatros**.

Více o knize naleznete zde: <https://www.denisapaleckova.cz/knihy/tajemstvi-lasky-k-sobe/>

Slovo autorky:

„Mnoho žen se na mě obrací s přáním, aby jim partner věnoval víc pozornosti. Aby jim lépe rozuměl. Nebo aby je respektoval a nepřekračoval jejich hranice. Chceš ve vztahu také více lásky a respektu? Pak se musíš nejdřív ponořit do vlastního nitra a vybudovat si láskyplný vztah k sobě.

Tento praktický průvodce Tě spolehlivě nasměruje k tomu, abys dosáhla hlubokého uvolnění a ukotvila se v laskavosti. Vydej se na transformační cestu, která změní všechny aspekty Tvého života.“

Ukázka z knihy:

Potřebuješ najít způsob, jak žít s tím, že sice nedodržuješ režim, věci nejdou podle plánu, a přitom je to naprosto v pořádku. I ty jsi v pořádku, když něco nesplníš. Vnímám tu souvislost s dětstvím: když jako dítě zažíváš stres, vytvoříš si nějaký režim jako formu sebeobrany, abys měla pocit jakési pseudojistoty. Dává ti to iluzi opory. Jenže ta se při sebemenší příležitosti bortí... Klíčem je sebezpřijetí. Potřebuješ se učit být k sobě laskavá, i když jsi nedodržela nějaký svůj plán. I když je podle tebe všechno špatně, dál se k sobě chovej láskyplně. Šla jsi spát pozdě, je to v pořádku. Vstala jsi pozdě, je to v pořádku. Skoro se mi chce ti naopak doporučit, abys vědomě překračovala limity, které sis sama dala. A chválila se za to, měla to vlastně za úkol. A po jeho splnění se mohla cítit úspěšně. Prostě úplně to převrát'.

O autorce:



Denisa Říha Palečková je přední česká lektorka v oblasti partnerských vztahů, vědomé sexuality a osobního rozvoje. Autorka bestselleru Tajemství šťastných vztahů. Hostem TEDx, České televize, Českého rozhlasu, show Jacka Canfielda, DV TV a mnoha dalších médií a podcastů.

Od roku 2002 ukazuje lidem, jak si prací s tělem a sexualitou mohou obohatit všechny další oblasti života. A jak žít lásku a vášeň v jednom vztahu i po mnoha letech.

Ženám ukazuje, jak díky lásce k sobě podpořit své vztahy, zdraví a hojnost. Založila masážní studio ARKAYA® a profesionální výcvik CORE TOUCH®. Do Čech zavedla také tzv. vaginální mapování a léčení jizev. Tvůrkyně legendárních RETREATŮ PRO PÁRY a online kurzů LÁSKA JE TVŮJ ZDROJ pro ženy.

O knize:

Denisa Říha Palečková: Tajemství lásky k sobě

Jak být šťastná v životě, v partnerství i v poslání

Vydalo nakladatelství Nastole roku 2024 ve společnosti Albatros Media, a. s., 232 stran

Doporučená cena 399 Kč/16,49 Eur

Kontakt pro média:

Pavel Říha

Tel. +420 608 077 108, info@denisapaleckova.cz

www.denisapaleckova.cz

www.denisapaleckova.cz/knihy/tajemstvi-lasky-k-sobe

www.denisapaleckova.cz/press