

Jak vystoupit z bludného kruhu vyčerpání?

- Cítíte se stále pod tlakem povinnosti uspět?
- Potřebujete neustále nějaké vzrušení, protože jinak je život nudný?
- Je některá oblast vašeho života enormně významná na úkor jiných?
- Jste zcela neschopní odpočívat a relaxovat?
- Jste urputní a když se pro něco rozhodnete, musíte to vždy a za každou cenu dosáhnout?
- Jste se svou oblíbenou aktivitou natolik spojeni, že byste se zhroutili, kdybyste o ni přišli?
- Máte neustále starosti o to, abyste si zachovali svůj image?

Celková délka: 8 h 30 min

Nezkrácená audiokniha ve formátu MP3

Čte Martin Preiss

Zvuk, mix a mastering ArtCrow Production, s.r.o. | Nahrávka vznikla podle knihy *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření* vydané nakladatelstvím Vyšehrad v roce 2018 | Copyright © Radkin Honzák, 2019 | Grafický design: Kateřina Urbanová | Vydalo nakladatelství Vyšehrad ve společnosti Albatros Media a. s., Na Pankráci 30, 140 00 Praha 4 | © Albatros Media a. s., 2019

Cena uvedená výrobcem představuje nezávaznou doporučenou spotřebitelskou cenu

Syndrom vyhoření čili burnout je stav naprostého fyzického a duševního vyčerpání s možnými vážnými zdravotními důsledky. Kdo vyhořel, musel předtím hořet. Musel být zapálený pro svou – většinou lidumilnou – činnost.

Knihu, jež se stala předlohou pro tuto audioknihu, napsal známý psychiatr MUDr. Radkin Honzák pro lidi, kteří jsou pod silným tlakem stresorů a mohli by se kandidáty vyhoření poměrně snadno stát.



www.ivysehrad.cz

www.albatrosmedia.cz

CZ 269 Kč SK 10,79 €

