העמק את מודעותך העצמית על ידי מעורבות פעילה במסע חייך באמצעות הרחבת האותנטיות. צא למסע של חקר עצמי מנקודת מבט חדשה, אשר מבטיחה צמיחה אישית והצלחה בניווט בין מערכות היחסים והאתגרים של החיים.

הבנתנו הראשונית את העצמי מעוצבת על ידי שיקופים מעולמנו החיצוני בשל תלותנו בסביבתנו לצורך הישרדות. כתוצאה מכך, אנחנו מאמצים בתחילה את השקפות המרחב החיצוני שלנו כשם נרדף לרצונות, לאמונות ולמטרות האישיות שלנו.

ככל שאנחנו זוכים ליותר עצמאות, כך ניתנת לנו הזדמנות להרהר בנקודות המבט שספגנו ולבחון את התאמתן לעולמנו הפנימי המתפתח. כדי להצליח בהרחבה זו, אנחנו דורשים תחושת ביטחון מסביבתנו החיצונית. זה מאפשר לנו לעשות בביטחון בחירות שמטרתן לטפח עצמיות אותנטית. כאשר הדבר נפגע, אנחנו מסתכנים בסטייה מהדרך המובילה אותנו לקיום אמיתי.

יציאה לבגרות בהיעדר עצמיות אותנטית עלולה לגרום לכאב ניכר. הקול האמיתי בתוכנו מסרב לשתוק, קורא לנו בהתמדה להכיר ולהקל על הכאב הזה. קיימת בתוך כל אחד מאיתנו כמיהה אינהרנטית להירפא, ולחוות את ההנאה הנובעת מחיבוק של האני האמיתי שלנו.

'קח אחריות על חירותך' הוא מדריך לשחרור הזה.

ספר זה מציע שילוב ייחודי של מידע בסיסי ותרגילים מעשיים, המעצימים אותך לנווט את המסע האישי שלך אל החופש. תוכל לקחת בהצלחה אחריות על שלמוּתך ולהתחיל לקבל בברכה שפע לתוך חייך.