

1572573

ЯК
БУТИ

ВПЕВНЕННИМ У СОБІ

АННА
БАРНС

ФАБУЛА
ВИДАВНИЦТВО

Упевненість не виникає сама по собі і потрібен час для того, щоб виховати її. Якщо у вас не завжди виходить почуватися спокійним та врівноваженим, ця книжка — те, що вам треба.

Нескладні поради, мотивуючі висловлювання й думки відомих людей, що зібрані на сторінках цієї книжки, дадуть шанс здолати будь-які перешкоди й виховати впевненість у собі.

ЗМІСТ

Вступ.....	4
Розуміння впевненості	5
Сила вашого розуму.....	12
Упевненість тіла	31
Дійте впевнено	36
Будуйте плани та досягайте наміченого.....	54
Піклуйтеся про себе, пестіть себе	69
Маєте чудовий вигляд, почуваетесь чудово	86
Харчування для впевненості.....	100
Будьте активними на шляху до впевненості ..	117
Розслаблення	135
Нетрадиційна медицина	148