

1572575

ЯК
БУТИ

РОЗСЛАБЛЕНИМ

ЛАУРА
МІЛН

ВИДАВНИЦТВО

ФАБУЛА

#PRO

Стрес став невід'ємною частиною нашого життя. Надто тривалий стрес може серйозно позначитися як на фізичному, так і на психологічному здоров'ї. Але з цим можна впоратись, треба лише навчитися розслаблятися.

Викладені методи розслаблення тіла й розуму, прийоми боротьби зі стресами й внутрішньою напругою дозволять вам подолати стрес і напруження в житті й досягти стану цілковитого спокою, якому притаманні ясність думок і умиротворення.

Безліч корисних порад, цікавих ідей, мотивуючі висловлювання й думки відомих людей, що зібрані на сторінках цієї книжки, допоможуть відчутти себе підготовленим до зустрічі зі світом, повним різних несподіванок.

ЗМІСТ

Вступ. Чому нам треба розслабитись	4
Щоденне розслаблення	6
Сила розуму	41
Релакс-оселя	65
Як зробити відпочинок частиною життя	86
Розслаблене тіло	129