

1572577

ЯК
БУТИ

СПОКІЙНИМ

АННА
БАРНС

ФАБУЛА
ВИДАВНИЦТВО

У швидкому та неспокійному сучасному світі усім нам було б корисно трошки збавити темп та приділити хоч невелику частку уваги собі. Викладені методи розслаблення тіла й розуму, прийоми боротьби зі стресами й внутрішньою напругою стануть вам у нагоді на шляху до спокою й душевної рівноваги.

Безліч корисних порад, цікавих ідей і дієвих заходів, які зібрані в книжці «Як бути спокійним», допоможуть відчувати себе підготовленим до зустрічі зі світом, повним різних несподіванок.

ЗМІСТ

● Вступ.....	4
Технології зберігання спокою.....	6
Спокій удома.....	36
Сніть добре, почувайтеся добре.....	49
Значення спокою на роботі.....	62
Спокій у думках.....	84
Їжа для спокійного життя.....	104
Крокуючи до спокою.....	132
Розслаблення.....	141
Процедури і терапія.....	149