

1572579

ЯК
БУТИ

СТІЙКИМ

АННА
БАРНС

ФАБУЛА
ВИДАВНИЦТВО

Хочемо ми цього чи ні, але зовнішній світ впливає на наше життя. Іноколи залишає приємні подарунки, а іноколи закидає проблемами. Ця книжка допоможе вам протистояти негативу, що ззовні проникає в наш затишний і спокійний внутрішній простір. Авторка зібрала дієві поради, мотиваційні цитати і яскраві ілюстрації, щоб показати, як залишатися стійким до життєвих негод.

ЗМІСТ

Вступ	4
Стійкість щодня	5
Свійкий розум	24
Сила стійкості	51
Як досягти стійкості	89
Стійкість для тіла	135
Вправи для зміцнення стійкості	146