

1572581

ЯК
БУТИ

УСВІДОМЛЕНИМ

АННА
БАРНС

ФАБУЛА
ВИДАВНИЦТВО

Чи хотіли б ви почуватися менш схильним до стресу, жити спокійніше і більш змістовно? Навчіться цінувати поточний момент і прийміть усе, що підносить вам життя. Запропоновані способи допоможуть вам краще зрозуміти себе й досягти цього й багато іншого.

Прості поради, висловлювання, що надихають на самовдосконалення, і кумедні жарти наповнять кожен ваш день вдячністю і спокоєм.

ЗМІСТ

Вступ	4
Трохи усвідомленості щодня	6
Сила думки	54
Як запросити усвідомленість до свого життя	66
Зрозуміле тіло	88
Духовна усвідомленість	108
Усвідомлений світ	132