

1572585

ЯК

ВГАМУВАТИ

РОЗУМ

АННА  
БАРНС

ФАБУЛА  
ВИДАВНИЦТВО



Наш мозок — унікальна річ, він продовжує активно працювати, навіть коли тіло відпочиває. А як часто нам не дають спокою думки про роботу чи дім? Постійно напружений розум виснажує, ми дратуємось через дрібниці і швидше втомлюємось. Анна Барнс знає, як зарадити цьому. У цій книжці з яскравими ілюстраціями зібрані дієві поради та корисні вправи, які допоможуть вгамувати розум та уповільнити нескінченний потік думок.



# ЗМІСТ

Вступ	4
Трохи спокою щодня	6
Спокійна оселя	27
Спокійніші емоції	47
Сила розуму	81
Мир і спокій	112
У злагоді з собою	137