

M

1581376

Удовольствие
ЗАДОВОЛЕНЬ

Книга-тренінг, що розрахована на 72 дні самостійної роботи. Напочатку кілька завдань та запитань, а потім сторінки для запису моментів задоволення. Все це заради відчуття задоволення.

Теорія отримання задоволення	8
Типи стратегій людей	16
Виявлення цінностей	18
Обрання 6 сфер життя, які ти бажаєш покращити	22
Перелік твоїх 60 бажань	24
60 ресурсів	31
Перелік насолод для натхнення	38
Обрання фізичної активності	39
Завдання з зірочками.	
Метод трансформації негативних емоцій	40
Завдання для тих, хто бажає більше	41
Інструкція щодо заповнення щоденнику	44
Щоденник на 72 дні	46
Рожевий аркуш	190
Слово від авторки	191