



7

DRÓG DO RELAKSACJI. NAUCZ SIĘ, JAK POKONAĆ STRES

MATEUSZ KARBOWSKI

Odkryj relaksację i zacznij w pełni doceniać **jasne strony życia**

- Kontrolowanie oddechu, czyli pierwsza dobra reakcja na stres
 - Sztuka wizualizacji, czyli wyobrażenia do Twoich usług
- Zalety autohipnozy, czyli droga do stanu głębszej relaksacji

*Dalsza część książki dostępna w wersji
pełnej.*

