

Katarzyna Lorek

Pogromca stresów,



czyli jak przejąć kontrolę nad własnymi
emocjami

Oswoić stres | Sztuka zachowywania spokoju w najtrudniejszych sytuacjach życiowych | Umiejętność rozładowywania napięcia i podtrzymywania optymizmu | Zdolność do radzenia sobie z mobbingiem, frustracjami i rozczarowaniami |

*Dalsza część książki dostępna w wersji
pełnej.*

