

Życie. Piękna katastrofa w.2017

Ściąganie książek pdf

Jon Kabat-Zinn

ŻYCIE PIĘKNA KATASTROFA

Mądrością ciała i umysłu
możesz pokonać stres, choroby i ból



Jon Kabat- Zinn

Życie. Piękna katastrofa w.2017 Jon Kabat- Zinn pobierz PDF Stres. Otacza nas zewsząd, przenika w głąb, wysysa z nas energię, osłabia zdrowie i sprawia, że jesteśmy bardziej podatni na lęk i depresję. Książka Życie piękna katastrofa powstała podczas słynnego programu ograniczania stresu w oparciu o samoświadomość. Jon Kabat-Zinn wskazuje w niej, jak stosować naturalne metody, by uzdrowić ciało i ukoić ducha. Opisanie przez niego praktyki nauczy cię jak radzić sobie z chronicznym bólem, zmęczeniem i stresem - przyczyną wielu chorób. Dowiesz się, jak łatwo można ograniczyć niepokój i uczucie paniki, jak dzięki jodze i medytacji odzyskać równowagę, poprawić jakość życia i relacji z innymi.

Wszystkie książki. 30 dniowy okres próbny



Pobierz książkę pdf, księga pdf, książka pdf.