Dane aktualne na dzień: 12-01-2026 00:51

Link do produktu: https://www.fraida.pl/natychmiastowe-opanowanie-stresu-p-5632.html

Natychmiastowe opanowanie stresu

Cena	**25.00 zł**
Dostępność	**niedostępny online - sprawdź w sklepie stacjonarnym**
Numer katalogowy	**9788394097165**
Kod EAN	**9788394097165**
Producent	**Halszka**
Autor	**Jacek Kryg**

Opis produktu

100 metod na natychmiastowe opanowanie stresu. Wyniki naszych działań zwykle zależne są od narzędzi, jakie stosujemy, w naszym wypadku od technik „natychmiast”. Z pomocą tych technik spróbuj usunąć dokuczające objawy stresu. Korzyści płynące z walki ze stresem są tak duże, że warto „zaryzykować” odwołanie się do opisanych technik, tym bardziej, że większość z nich nie wymaga jakichkolwiek nakładów czy inwestycji. Wręcz odwrotnie, przynajmniej niektóre z nich mogą okazać się wspaniałą inwestycją na przyszłość, zarówno tą bliższą, jak i dalszą.
Obok uspokojenia od zaraz, obok powrotu do normalnego funkcjonowania, techniki „natychmiast” potrafią wzmocnić nas emocjonalnie, gdyż uświadamiają nam, że w dużym zakresie jesteśmy panami własnego życia.

Spis treści:
Wprowadzenie. Stres cechą naszych czasów
Denerwowanie się skraca życie
Poznaj samego siebie, poznaj swój stres
Przyczyny stresu
Efekty stresu
Postawy wobec sytuacji stresotwórczych
Drogi uspokajania się
Warunki efektywnej walki ze stresem
Korzyści płynące z zastosowania technik „natychmiast”
Najważniejsze filozofie codziennego życia
Filozofia codziennego oddychania
Filozofia codziennego ruszania się

Proste sposoby na natychmiastowe opanowanie stresu
Praca na wielu poziomach
Praca z podświadomością
Praca z umysłem
Praca z ciałem
Uspokajające ćwiczenia fizyczne
Automasaż
Chiński automasaż
Terapeutyczne triki i wynalazki

liczba stron: **152**
format: **105 x 148 mm**
oprawa: **miękka**