

Дихай і живи. Як опанувати себе в кризових ситуаціях

Про книгу

Посібник «Дихай і живи» повертає до життя через любов. До нормального життя. Попри війну. Ці ефективні психологічні техніки та вправи можна застосовувати, коли йдеться про тривогу, стрес, ПТСР, психологічну травму, втрату, провину вцілілого, депресивні стани. А що почасти книжку написано як діалог психологині з клієнткою, то замість нудьги від сухої теорії читач відчуває присутність у своєму житті психолога, з яким можна «на ти» і який запитує «Як ти?».



Тетяна Вишко

ДИХАЙ

і

ЖИВИ



Як опанувати себе
в кризових ситуаціях





Тетяна Вишко

ДИХАЙ *і* ЖИВИ

Як опанувати себе
в кризових ситуаціях



Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ