



Фітнес для душі. 5 тижнів до щасливого життя Антоніо Дамасіо

Дата українського релізу: січень 2022

Дата оригінального англomовного релізу: жовтень 2021

Формати: м'яка обкладинка, електронна книга,
аудіокнига

Про автора:

Зої Астон — терапевтка та консультантка з питань психічного здоров'я з більш ніж десятирічним досвідом. Входить до складу Британської асоціації консультування та психотерапії.



Про книжку:

У цій книжці Зої Астон пропонує 5-тижневий план тренування вашого розуму, який за цей короткий час допоможе вам досягти чіткості в думках, спокійного й виваженого мислення, більшої психічної стійкості.

Книжка надає вправи та експертні рекомендації, що допоможуть вам піклуватися про власне психічне здоров'я протягом тривалого часу. У кожного з нас є якісь ментальні травми, які мають значний вплив на наше самопочуття та навіть фізичне здоров'я, тому ігнорувати їх точно не можна. Кожному під силу зцілити себе, необхідно просто знати як це зробити.

Чим хороша ця книжка:

Щотижневі тренування спрямовані на розвиток відповідальності, любові до себе та довколишніх, а також заохочують до фізичних вправ. Щоденні заняття допоможуть налаштувати внутрішній діалог із самим собою. В кінці є планер, який допоможе вам керувати власним прогресом.

Відгуки:

Техніка Зої проста і дає чудові результати. Її робота дала мені прекрасне розуміння того, як я можу піклуватися про свій розум.

Піксі Лотт, англійська співачка та авторка пісень

#психічне здоров'я, терапія, самопомога

Автор: Зої Астон
Перекладач: Юлія Лазаренко

Оригінальна назва: Your Mental Health Workout: A 5 Week Programme to a Healthier, Happier Mind by Zoë Aston

Рік видання: 2021
ISBN: 978-617-7965-82-3 (м'яка обкладинка),
978-617-7965-84-7 (аудіокнига),
978-617-7965-83-0 (електронна книга)
Розміри: 145x215 мм