

Všímavost



[Mark Williams](#), [Danny Penman](#)

Všímavost - Mark Williams ke stažení PDF
Kniha odhaluje řadu jednoduchých, ale účinných postupů, které mohou být začleněny do každodenního života a mohou pomoci prolomit kruh neštěstí, stresu, úzkosti a psychického vyčerpání a podpořit skutečnou radost ze života. Kognitivní terapie všímavosti (MBCT) Kniha je založena na kognitivní terapii všímavosti (MBCT), což je jed

