

Jak získat vnitřní klid a rovnováhu

Jak zvládat každodenní život s klidem, vyrovnaností, samostatně a nezávisle? Dozvíte se v této čtivé a praktické knížce s mnoha příklady. Poznáte řadu osvědčených technik, včetně těch speciálních pro obtížné situace. Zjistíte, jaké jsou příčiny vnitřní nerovnováhy, jak překonat různé překážky a bloky ve vlastním myšlení a emocích či jak komunikovat se sebou samým. Dozvíte se, jak s klidem reagovat na agresi a v konfliktech získávat odstup a čas, jak rozpoznat emočně nabitě situace a vědomě je ovlivňovat, jak jednat s neústupnými a přecitlivělými partnery a mnoho dalších rad a tipů, díky nimž budete zvládat život s úsměvem, docílíte vnitřního klidu a stability.