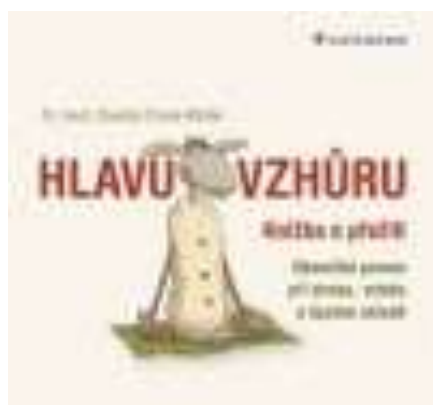


Knížky o přežití (Claudia Croos- Müller, Grada)

Autorka publikací Dr. Med. Claudia Croos-Müller je lékařkou v oboru neurologie a psychoterapie s vlastní lékařskou praxí a je primářkou na klinice RoMed v Rosenheimu. Je certifikovaná terapeutka metody EMDR a traumaterapeutka. Zavedla metodu Body2Brain, která zahrnuje jednoduchá fyzická cvičení, jež vedou k zdatné regulaci emocí a k emoční stabilizaci. Doporučené cviky nevyžadují žádnou obzvláštní fyzickou kondici a mohou se dělat kdekoli a kdykoli.



Knížka o přežití. Okamžitá pomoc při nespavosti, špatném spaní a nočních můrách
Skvělá příručka pro všechny, koho trápí problémy se spaním. Nemůžete usnout? Máte ráno pocit, že jste unavenější než večer? Pomohou vám naše jednoduchá cvičení s okamžitým efektem na zdravý, hluboký a osvěžující spánek.



Tato kniha je určena všem, kdo bojují se špatnou náladou a stresem. Autorka vám ukáže, jak lze tyto nepříjemné pocity překonat velmi jednoduchými cviky - tak jednoduchými, že vůbec nemusíte být sportovní typ, abyste je zvládli.



Bušení srdce, úzkost, obavy? Oscar - stále dobře naladěná ovečka - ví, že to tak nemůže zůstat a poradí vám tu nejjednodušší a nejpřirozenější cestu, jak se zase cítit dobře. Nic neovlivňuje vaši mysl tak přímo, jako vaše tělo. Oscar, který je tak úspěšný se svou první knihou "Hlavu vzhůru", s radostí pokračuje ve své roli terapeuta s těmi nejsnatšími cviky a správným držením těla. Spolu se svou přítelkyní Emilkou vám předvede 12 vysoce efektivních cviků, které můžete dělat kdykoli a kdekoli - aniž byste k tomu něco potřebovali. Pozitivní výsledky vidíte ihned.



Zdá se vám vaše sklenice spíše poloprázdná než poloplná? Jde všechno ve vašem životě špatným směrem? (Nebo si to alespoň myslíte?) Vidíte svět jako slzavé údolí? Skončete s tím! Naše oblíbené ovečky Oskar, Emilka a šťastný Vilda vědí co dělat, aby se to změnilo. A je to tak snadné! Správné držení těla a jednoduché (dokonce zábavné) cviky vám pomohou navodit dobrou náladu a odeženou všechny dotěrné pochybnosti o vlastních schopnostech! Těchto 12 a 1 cvičení metody Body2Brain má řadu výhod – fungují okamžitě, můžete je vyzkoušet kdekoli, nebudete potřebovat žádné pomůcky, stačí vám pár minut a hlavně: zasloužíte si je!