



📖 5 книжок, які прокачають стресостійкість

📖 "Звільнений розум. Як стати психологічно гнучким і перемогти Внутрішнього Диктатора" – Стівен Гаєс;

📖 "Стресостійкість. Прості поради, як жити в сучасному світі" – Міту Стороні;

📖 "Книга настроїв. Як я приборкала негативні емоції та повернула собі радість життя" – Лорен Мартін;

📖 "Сила емпатів. Переваги чутливості в цьому жорстокому світі" – Аніта Мурджані;

📖 "Коли тіло каже "ні". Ціна прихованого стресу" – Габор Мате.