



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 емпатії. Переваги чутливості в цьому жорстокому світі" – Аніта Мурджані;

• "Колитіло каже "ні". Ціна прихованого стресу" – Габор Мате.