

Zklidněte svou mysl



[Matthew Johnstone](#)

Zklidněte svou mysl - Matthew Johnstone ke stažení PDF Všichni kolem sebe pořád slyšíme „buď stále ve spojení“, snažíme se zpracovat všechno najednou, hlavou se nám neustále honí stovky myšlenek, které nás ani na vteřinu nenechají v klidu. Náš mozek si tak nikdy neodpočine a my často trpíme velkým stresem, úzkostmi a nespavostí, které se mohou rozvinout až v depresi. Vy to ale můžete

