

Szanowni Państwo!

Proponuję w wolnej chwili zapoznać się z przystępnie opracowanymi materiałami dotyczącymi stresu, jego roli w życiu człowieka i sposobach radzenia sobie z nim. Oprócz tego, w artykule znajdą Państwo proste techniki na relaksację i odprężenie.

Serdecznie pozdrawiam wszystkich, życzę zdrowia i zachęcam do lektury!

Strona : centrumdobrejterapii.pl:

artykuły:

- „Stres – co to jest i jak sobie z nim radzić”;
- „Relaksacja – sposób na odprężenie i wzmocnienie”.

Barbara Gierusz

