

Dr. med. Claudia Croos-Müller

MĚJTE SE RÁDI!

Knížka o přežití



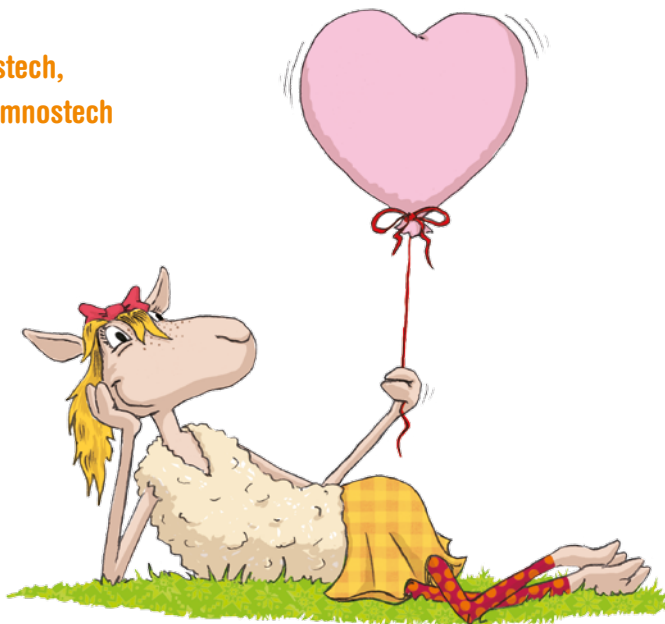
Okamžitá pomoc
při strastech,
soužení a dalších
nepříjemnostech



Dr. med. Claudia Croos-Müller

Mějte se rádi! Knížka o přežití

Okamžitá pomoc při strastech,
soužení a dalších nepříjemnostech



12 cvičení pro okamžitou pomoc pro přátelství, lásku a empatii k sobě samému i k druhým

V této knize najdeš následující cvičení:

1. Hlazení rukou



2. Houpání se sem a tam



3. Zářivý pohled



4. Dotečky rtů



5. Otevírání pěstí



6. Úsměv



7. Dotečky srdce



8. Polibky



9. Obejmout celý svět



10. Hlazení šije a spánků



11. Rozhazování



12. Sladění kroku

