



**pomysł  
na świąteczny  
prezent!**

Książka dla każdego, gwarantuje natychmiastową poprawę nastroju bez względu na sytuację, w jakiej jesteś. Zawiera 12 łatwych ćwiczeń, które poradzą sobie z twoim stresem, złością, załamaniem nastroju – bo właśnie w tych stanach najłatwiej wpływać na psychikę za pośrednictwem własnego ciała. Dlatego popatrz na wesołą owieczkę Wiktorię i do dzieła. Wysoki poziom skuteczności gwarantuje autorka: dr Claudia Cross-Müller, specjalistka w zakresie neurologii i psychoterapii.