

Оглавление

Предисловие	6
Введение. Как мозг превращает «ненавистного» человека в «важного»	8
Глава 1. Истинная природа вашего беспокойства	23
Глава 2. Почему «этот человек» не выходит из головы?	46
Глава 3. Семь способов удаления	67
Глава 4. Мозг, свободный от «этого человека»	98
Глава 5. Сон и тревожные мысли	110
Глава 6. Привычки, которые успокоят мозг	134
Глава 7. Практика: как справиться с «этим человеком»	149
Глава 8. Что самое важное в жизни?	162
Эпилог. Пусть душа избавится от лишнего	172



Почитать описание и заказать
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:

