

Sebeovládání



[Karel Nešpor](#)

Sebeovládání - Karel Nešpor ke stažení PDF
Rozumné sebeovládání je klíčem ke svobodě, lepšímu zdraví, dobrým vztahům a úspěchu. Tato kniha je čtivá, srozumitelná a praktická. Vhodná je téměř pro každého, kdo potřebuje zlepšit sebeovládání v některé oblasti života – tedy naučit se zvládat např. stres, silné emoce, jídelní chování, nakupování či různé rizikové

