

Дмитрий Чулкин



БОЕВОЕ ИСКУССТВО ПОКОЯ

7 приемов борьбы со стрессом

Дмитрий Чулкин
Боевое искусство покоя.
7 приемов борьбы со стрессом

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39467332

ISBN 9785449389398

Аннотация

В книге коротко и без воды изложены методы борьбы со стрессом, основанные на практике боевых искусств. Освоить и применить хотя бы часть из них ничего не стоит, а результат станет заметен в первую же неделю. Человек, нашедший в себе силы на все семь, станет непробиваем для стрессов, как японский самурай.

Содержание

Введение	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Боевое искусство покоя

7 приемов борьбы

со стрессом

Дмитрий Чулкин

© Дмитрий Чулкин, 2018

ISBN 978-5-4493-8939-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Даже самые сильные и успешные люди иногда начинают сдавать из-за того, что стресса накапливается слишком много, а до ближайшего отпуска еще слишком далеко.



Фото: [Asdrubal luna \(@infectedluna\)](#)

В этой брошюре я дам Вам несколько методов борьбы со стрессом на основе своей многолетней практики боевых искусств. Освоить и применить хотя бы часть из них ничего не стоит, а результат станет заметен в первую же неделю, а то и раньше. Человек, нашедший в себе силы на все семь, станет непробиваем для стрессов, как японский самурай.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.