



АЛЕКСЕЙ МИРНЫЙ

**ОТПУСТИТЕ  
НЕГАТИВ  
ИЗ СВОЕЙ  
ЖИЗНИ**

**Алексей Мирный**  
**Отпустите негатив**  
**из своей жизни**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=27618379](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27618379)*

*ISBN 9785449000682*

**Аннотация**

Как многие из нас устали от ощущения негатива. Конечно, каждый из нас часто предается жалости, но в основном гневу, страху, беспокойству, стрессу и сомнениям, испытывая все негативные эмоции. И каждый от этого попросту не может чувствовать себя хорошо.

# Содержание

Введение	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

# **Отпустите негатив из своей жизни**

**Алексей Мирный**

© Алексей Мирный, 2019

ISBN 978-5-4490-0068-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

Как многие из нас устали от ощущения негатива. Конечно, каждый из нас часто предаётся жалости, но в основном гневу, страху, беспокойству, стрессу и сомнениям, испытывая все негативные эмоции. И каждый от этого попросту не может чувствовать себя хорошо.

В течение долгого времени хранение отрицательных эмоций могут нанести вред нашему телу и также отразиться на нашем окружении. Любопытствуя о влиянии эмоций на наше физическое здоровье, углубимся в данную тему, чтобы понять некоторые методы мы можем использовать, чтобы освободиться от негатива в нашей жизни и восстановить наш дух.

# 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.