

Zijeme hektický život, v neustálém běhu zapomínáme na sebe a přestáváme vnímat své okolí. Jsme neustále pod tlakem, ze všech stran nás atakuje reklama, a neskutečně množství informací, zcela protichůdných. Dva roky covidu a válka na Ukrajině už jen dokonaly to, co v nás, v naší hlavě, způsobuje běžný denní stres. Jak z toho ven? Jak se soustředit? Jak se vyrovnat s neustálým tlakem na výkon? Hledání odpovědí motivoválo zkoušeného psychologa Jana Svobodu k této audioknize. Zkuste si najít chvíli čas a poslouchejte autora...

