

ZDROJE a doporučení na knihy:

Všíímavost a soucit se sebou

Jan Benda

Bioenergetika

Alexander Lowen

Tělo sčítá rány

Bessel van der Kolk

Síla zvyku

Charles Duhigg

Návrat domů – Jak pečovat o své vnitřní dítě

John Bradshaw

Nespoutaná duše

Michael A. Singer

Past na štěstí

Russ Harris

Psychologie – Příručka pro studenty

Pavel Říčan

Nastavení mysli – Nová psychologie úspěchu aneb naučte se využít svůj potenciál

Carol Dweck

Emoce – Zbavte se zlosti, žárlivosti a strachu

Osho

Moc přítomného okamžiku – Kniha o duchovním osvícení

Eckhart Tolle

Atomové návyky

James Clear

The Energy Codes

Dr. Sue Morter DC