

# Jak zkrotit roztěkanost



[William L. Mikulas](#)

Jak zkrotit roztěkanost - William L. Mikulas  
ke stažení PDF Příručka z oblasti populární psychologie se zaměřuje na aktuální téma „mindfulness“ a soustředí se především na to, jak zkrotit roztěkanost a nesoustředěnost, častý problém v dnešní hektické době. Autor podává podrobné návody, jak pomoci dechových cvičení, čínské medicíny, meditací, uvolnění svalů či vizualizací dos

