

Polecane książki:

1. "Życie, piękna katastrofa" Jon Kabat Zinn
2. "Gdziekolwiek jesteś, bądź" Jon Kabat Zinn
3. "Mindfulness dla zdrowia. Jak radzić sobie z bólem, stresem i zmęczeniem" Danny Penman, Vidyamala Burch