

Книги для работы с чувствами и состояниями

ПРОКРАСТИНАЦИЯ

- 1 Петр Людвиг «Побороть прокрастинацию»
- 2 Джейкоб Тейтельбаум «Вечно уставший. Как справиться с синдромом хронической усталости»
- 3 Джо Диспенза «Подсознание может все. Как изменить жизнь за 4 недели»
- 4 Егор Горд «13 осколков личности»
- 5 Елена Резанова «Никогда-нибудь. Как выйти из тупика и найти себя»

ВИНА

- 1 Елена Тарарина «Хватит обвинять себя»
- 2 Брене Брайн «Все из-за меня (но это не так)»
- 3 Лиз Бурбо «Ответственность, обязательства, чувство вины»
- 4 Коллин Типпинг «Радикальное самопрощение. Прямой путь к подлинному принятию самого себя»
- 5 Халед Хоссейни «Бегущий за ветром»

ОБИДА

- 1 Грэхэм Джоеф «Как стать родителем самому себе»
- 2 Линдси Гибсон «Взрослые дети эмоционально незрелых родителей»
- 3 Коллин Типпинг «Радикальное прощение»
- 4 Илсе Санд «Близко к сердцу»
- 5 Молли Вест Дафи «Без обид! Как эмоциональный интеллект помогает общаться с коллегами и руководством»

СТРЕСС

- 1 Тимоти Голви «Стресс как внутренняя игра»
- 2 Тит Нат Хан «Бесстрашие»
- 3 Эмбер Рэй «Вся правда обо мне»
- 4 Робин Шарма «Монах, который продал свой феррари»
- 5 Дэвид Бернс «Терапия настроения»

ЛЮБОВЬ

- 1 Лиз Бурбо «Любовь. Любовь. Любовь»
- 2 Джим Лоэр «Стратегии счастья»
- 3 Майкл Роуч «Карма любви»
- 4 Эми Бэнкс, Ли Хиршман «На одной волне»
- 5 Тит Нат Хан «Мир в каждом шаге»

