

**BIBLIOTEKA PEDAGOGICZNA
IM. GEN. BRYG. PROF. ELŻBIETY ZAWACKIEJ W TORUNIU**

**W ZAWIESZENIU: DOM, PRACA, NAUKA
W CZASIE PANDEMII**

STRES

**WYBÓR LITERATURY
DOSTĘPNEJ W ZBIORACH BIBLIOTEKI PEDAGOGICZNEJ W TORUNIU**

SKUTECZNE DZIAŁANIE W STRESIE : OSOBISTY NIEZBĘDNIK

**Agnieszka Popiel, Ewa Pragłowska, Bogdan Zawadzki
ZAMÓW KSIĄŻKĘ**

JAK WYJŚĆ Z DOŁKA EMOCJONALNEGO

**Andrzej Bubrowiecki
ZAMÓW KSIĄŻKĘ**

SILA REZYLIENCJI

**JAK PORADZIĆ SOBIE ZE STRESEM, TRAUMĄ I PRZECIWNOCIAMI LOSU?
Glenn R. Schiraldi
ZAMÓW KSIĄŻKĘ**

**POCHWAŁA POWOLNOŚCI
JAK ZWOLNIĆ TEMPO I CIESZYĆ SIĘ ŻYCIEM**

**Carl Honoré
ZAMÓW KSIĄŻKĘ**

**SYNDROM ATLASA
O TYCH, KTÓRZY BYLI SILNI ZBYT DŁUGO**

**Irena Pospiszyl
ZAMÓW KSIĄŻKĘ**

WDECH - WYDECH

**JAK DODAĆ OTUCHY CIAŁU W STRESIE
Daniela Milka, Małgorzata Jachacz-Łopata
ZAMÓW KSIĄŻKĘ**

**TAJEMNICA ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ
JAK UODPORNIC SIĘ NA STRES, DEPRESJĘ I WYPALENIE ZAWODOWE**

**Christina Berndt
ZAMÓW KSIĄŻKĘ**

MÓZG ODPORNY NA STRES

**ZAPANUJ NAD EMOCJONALNĄ REAKCJĄ NA STRES, WYKORZYSTUJĄC NATURALNE WŁAŚCIWOŚCI MÓZGU
Melanie Greenberg
ZAMÓW KSIĄŻKĘ**

STRES. ZAPOBIEGANIE STRESOWI

wykazy publikacji dostępnych online i w zbiorach Biblioteki Pedagogicznej w Toruniu

>> ZOBACZ