



Master Change Training™

Bonus Video vsebina online treninga

UM

Obvladovanje stresa s pomočjo uma

Kako doživljamo svet: https://youtu.be/yclwVS7IA_A

O modrosti, ki je v vseh nas: <https://youtu.be/N5urycKuTKw>

Živimo v deljenih resničnostih: <https://youtu.be/4t9YgE87i5E>

TELO

Oblikovanje življenjskega sloga odpornega na stres

Fiziološki pogled na stres: <https://youtu.be/kWWq1ZKAkig>

Gibanje in prehrana za dvig odpornosti: <https://youtu.be/CkMMgECP5AA>

Razmerje dela in počitka: https://youtu.be/Xp0YEdh-B_M

DUH

Usklajenost z lastno naravo vodi do manj stresa

Osebna rast zmanjša stres: <https://youtu.be/xD7fgwLe6Zk>

Miren um poveča potencial in notranji mir: <https://youtu.be/KIR7GnuilMU>

Energijska zaščita pred stresom: <https://youtu.be/k4gpHmeAClQ>