

НИЛ НЕДЛИ

ПРОГРАММА ВОССТАНОВЛЕНИЯ

при депрессии и тревожных расстройствах

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

«Прошлые несколько лет я чувствовал, как радость, энтузиазм, оживленность и эмоциональность ушли из моей жизни. Я потерял способность испытывать чувства — я эмоционально умер. Внедряя в свою жизнь различные аспекты данной программы, я был удивлен, насколько быстро мое состояние улучшилось. За считанные дни я заметил, что стал энергичнее, и постепенно вернулась жизнерадостность. Впервые за несколько месяцев я начал чувствовать себя, как раньше. В начале программы мой вес был настолько низким, что это представляло угрозу для моего здоровья. Но благодаря ежедневным полуторачасовым физическим упражнениям я набрал вес. Поэтому сейчас угроза миновала и я обладаю хорошим здоровьем. Эта обширная и тщательно разработанная программа будет полезна каждому человеку, страдающему от депрессии или тревожного расстройства».

В. Б., Канада

«Эта программа помогла мне сбросить лишний вес, улучшила мою способность концентрировать внимание, сделала меня энергичной и помогла избавиться от чувства никчемности и мыслей о смерти. Я перестала быть взвинченной. Ночью я сплю, как младенец, а в течение дня жизнерадостна и плодотворна. Родные говорят, что я стала совсем другой. Мой муж благодарен доктору Недли за то, что он вернул ему жену! Спасибо Вам, доктор Недли, за то, что вернули меня к жизни!»

Дж. М., США

«Программа восстановления при депрессии и тревожных расстройствах» доктора Недли помогла более 5000 зарегистрированных участников в разных странах улучшить свое психическое здоровье. Многие смогли полностью избавиться от депрессии и/или тревожных расстройств, следуя проверенным принципам этой программы. Данное обновленное издание включает дополнительные ценные материалы, которые могут помочь вам существенно улучшить свое физическое и эмоциональное здоровье. Встаньте на путь восстановления, присоединившись к доктору Недли в цикле из восьми занятий.

- | | |
|--|--|
| 1. Как улучшить работу мозга. | 5. Как осуществить и закрепить положительные изменения в образе жизни. |
| 2. Образ жизни в борьбе с депрессией и тревожными расстройствами. | 6. Стресс без дистресса. |
| 3. Питание для мозга. | 7. Как пережить утрату. |
| 4. Как мышление может победить депрессию или тревожное расстройство. | 8. Как улучшить функцию лобной доли. |



«Джерело життя»
lifeforce.com.ua

depressionthewayout.com
nedleydepressionrecovery.com

НИЛ НЕДЛИ

ПРОГРАММА ВОССТАНОВЛЕНИЯ

при депрессии и тревожных расстройствах

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

