

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	11
Глава 1	
Остаемся дома	15
Глава 2	
Восстановление связей дома.....	21
Глава 3	
Оградите себя от негатива.....	39
Глава 4	
В здоровом теле здоровый дух	55
Глава 5	
Неожиданные положительные стороны COVID-19..	69
Глава 6	
Взгляд в будущее	81
Глава 7	
Напутственные слова нашим доблестным морякам	101
Послесловие	107
Об авторе	111