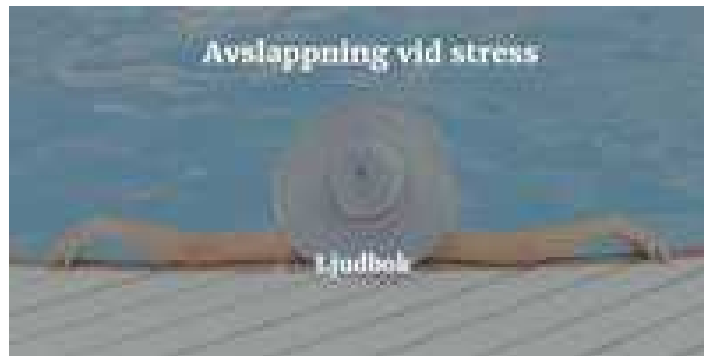


Tags: Stresshantering las online bok; Stresshantering ladda ner pdf e-bok; Stresshantering MOBI download; Stresshantering bok pdf svenska; Stresshantering e-bok apple; Stresshantering epub books download

---

## **Stresshantering PDF E-BOK**

**Jan-Olof Andersson,Cege Ekström,Rolf Jansson,Jöran Enqvist**



Författare: Jan-Olof Andersson,Cege Ekström,Rolf Jansson,Jöran Enqvist

ISBN-10: 9789177479659

Språk: Svenska

Filstorlek: 4937 KB

## BESKRIVNING

Denna inspelning får kropp och själ att koppla av med hjälp av skicklig hypnoterapiteknik, alfavågor och innovativ ljudproduktion. Inspelningen har dessutom kompletterats med isokroniska toner för att förstärka effekten. En behaglig röst vägleder dig till ett djupt avslappnat tillstånd av mental och fysisk avslappning. I detta mycket mottagliga avslappnade tillstånd får du ett antal posthypnotiska förslag och noggrant skiktade affirmationer för att hjälpa dig att nå dina mål. Vid slutet av inspelningen kommer du att försiktigt föras tillbaka till full dagsmedvetenhet med en kombination av suggestioner och musik. Denna kraftfulla inspelning är helt säker och utgör ett effektivt sätt att hjälpa dig med stresshantering i din vardag. Stress- och ångestrelaterade sjukdomar är vanligt förekommande, så att lära sig stresshanteringstekniker för att slappna av är avgörande för din mentala och fysiska hälsa och för ditt välbefinnande. Hypnoterapi är mycket effektivt för att lindra stress och ångest och denna inspelning vill hjälpa dig att uppnå dessa mål på ett säkert och naturligt sätt.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Stresshantering - sju naturliga strategier för att minska stressen**

Stresshantering för företag: Har du medarbetare som riskerar att drabbas av utmattning? Det är lätt att tänka att det går över, men med ett preventivt ...

### **Stressmottagningen - Vi förebygger och behandlar stressrelaterad ohälsa**

Köp billiga böcker om Stresshantering i Adlibris Bokhandel. För dig som älskar böcker!

### **Stresshantering: 10 knep som hjälper dig att stressa ner i vardagen ...**

Stress och ångest kan orsaka en rad fysiska besvär, depression, försämrad tankeförmåga, nedsatt immunförsvar, försämrad produktivitet, etc. Det ä

***LÄS MER***