

Tags: Sjukt stressad : enkla vägar till en lugn vardag ladda ner pdf e-bok; Sjukt stressad : enkla vägar till en lugn vardag bok pdf svenska; Sjukt stressad : enkla vägar till en lugn vardag e-bok apple; Sjukt stressad : enkla vägar till en lugn vardag las online bok; Sjukt stressad : enkla vägar till en lugn vardag MOBI download; Sjukt stressad : enkla vägar till en lugn vardag epub books download

Sjukt stressad : enkla vägar till en lugn vardag PDF E-BOK

Anna Bennich Karlstedt



Författare: Anna Bennich Karlstedt
ISBN-10: 9789188704528
Språk: Svenska
Filstorlek: 3045 KB

BESKRIVNING

Ringer du samtal när du springer till bussen? Läser du sms när du promenerar? Eller har du på sista tiden blivit väldigt otålig och arg i köer och i trafiken? Då är det dags att stanna upp och förändra ditt stressiga liv. Med "Sjukt stressad" får du enkla metoder för att hantera stressen och hitta mer lugn i vardagen. Tv-profilen och psykologen Anna Bennich Karlstedts handbok är fylld med bra tips och en mängd konkreta övningar som du kan börja använda redan idag. Lär dig hantera svällande att göra-listor, kom till rätta med sömnen och få inspiration till den nödvändiga vilan och återhämtningen. Anna Bennich Karlstedt och är leg psykolog med KBT-inriktning. Hon har mångårig erfarenhet av att arbeta med stressproblematik och är en uppskattad och ofta anlitad föreläsare i ämnet. "Sjukt stressad" utkom första gången via Psykologiguiden 2015. Läsarkommentar från Bokus (fem stjärnor): "En mycket hjälpsam liten bok som enkelt beskriver vad stress är och vad du kan göra åt den. Snabbare, enklare och mycket billigare än terapi!" Omslagsformgivare: Ilse-Mari Berglin

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

2 steg till en mindre stressig jul - eller mindre stressig vardag!

Anna Bennich Karlstedt, leg. psykolog, föreläsare och författare till Sjukt stressad - Enkla vägar till en lugnare vardag (Psykologiguiden/Bonnier Bookery).

Forlag - -Bonnier-Booker - Storytel

Mer information om Sjukt stressad Relaterad information. ... Sjukt stressad, [Elektronisk resurs], enkla vägar till en lugn vardag; Språk: Svenska. ISBN ...

Är du stressad? Prova då de här 5 tipsen | Iform.se

Är du hela tiden stressad bör du ... men om du önskar dig en lugnare vardag så prova att föreställa dig ... hitta inspiration till nya vägar och hålla ...

SJUKT STRESSAD : ENKLA VÄGAR TILL EN LUGN VARDAG

LÄS MER