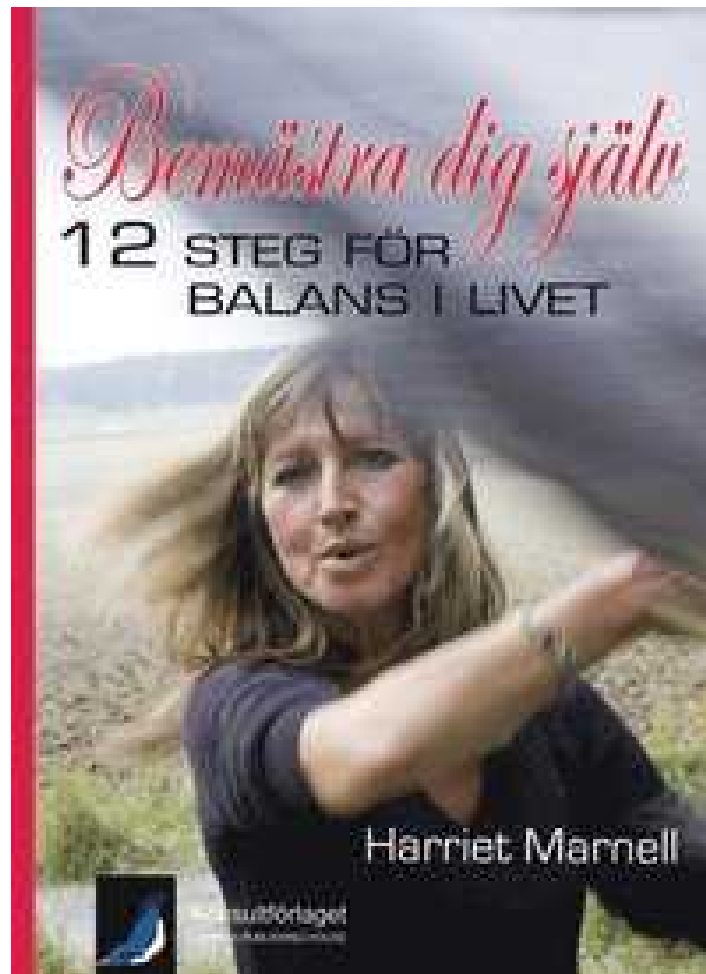


Tags: Bemästra dig själv : 12 steg för balans i livet e-bok apple; Bemästra dig själv : 12 steg för balans i livet MOBI download; Bemästra dig själv : 12 steg för balans i livet ladda ner pdf e-bok; Bemästra dig själv : 12 steg för balans i livet bok pdf svenska; Bemästra dig själv : 12 steg för balans i livet las online bok; Bemästra dig själv : 12 steg för balans i livet epub books download

---

## **Bemästra dig själv : 12 steg för balans i livet PDF E-BOK**

**Christina Njie Sjögren**



Författare: Christina Njie Sjögren

ISBN-10: 9789170053160

Språk: Svenska

Filstorlek: 2156 KB

## BESKRIVNING

Att må bra handlar om att lyckas hantera helheten. God sömn, bra mat och regelbunden motion hjälper dig en bit på vägen till bättre hälsa. Andra viktiga byggstenar är glädje och ditt sätt att hantera konflikter och stress. Den här boken baseras på egen erfarenheter. Harriet Marnell, leg. sjuksköterska och massör, har arbetat både förebyggande och med långtidssjukskrivna. Hon har använt sig av och vet att de här verktygen fungerar. Boken kan fungera som inspiration för den enskilde eller som studiematerial i arbetsgrupper. Här finns frågor och övningar som hjälper dig att kartlägga din egen livssituation. Här finns också gott om exempel och konkreta råd.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **PDF Plugga smart - lär dig mer! - umu.se**

Hinta: 10,20 €. e-kirja, 2010. Ladetaan sähköisesti. Osta kirja Bemästra dig själv : 12 steg för balans i livet Harriet Marnell (ISBN 9789170053160 ...

### **Lär känna dig själv och dina tankar | YogaLiv**

Pris: 109 kr. E-bok, 2010. Laddas ned direkt. Köp Bemästra dig själv : 12 steg för balans i livet av Harriet Marnell på Bokus.com.

### **Solhälsning steg för steg - Josefines Yoga - Metro Mode**

Du har kraften att förändra ditt liv. Steg för steg kan du bejaka och ge kärlek till dig själv. När du älskar dig själv fullt ut så ... 12 Peace Prayers. ...

**BEMÄSTRA DIG SJÄLV : 12 STEG FÖR BALANS I LIVET**

***LÄS MER***