

15 sätt att bli fri från stress PDF E-BOK

Karin Isberg



Författare: Karin Isberg
ISBN-10: 9789150929287
Språk: Svenska
Filstorlek: 3283 KB

BESKRIVNING

15 sätt att bli fri från stress är den ultimata handboken för ett friskare och lyckligare liv med mindre stress och mer välmående. Här förklarar författaren Karin Isberg vad stress och utmattning egentligen är och varför kvinnor drabbas i högre grad än män. Boken är fylld av effektiva verktyg för att minska stressen i vardagslivet, såväl hemma som på jobbet: spara tid och energi, få mer ork och glädje, dra gränser och lär dig säga nej, sänk kraven och bli mer närvarande i nuet. Och inte minst vad gör man när stressen plötsligt tar kontrollen? I varje kapitel finns, förutom enkla och konkreta knep, också smarta tester och checklistor. KARIN ISBERG är diplomerad livscoach och utbildad i neurovetenskap, mindfulness och psykosyntes. Hon har skrivit flera hyllade böcker om stress, relationer och välmående, och håller också populära kurser och föredrag.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?**Varsågod - Första kapitlet i "15 sätt att bli fri från stress" - Karin ...**

Titel: 15 sätt att bli fri från stress Originaltitel: 15 sätt att bli fri från stress Serie: - Författare: Karin Isberg
Utgivningsår: 2017

15 sätt att bli fri från stress - så här gör du! - HarperCollins Sverige

15 sätt att bli fri från stress.pdf --- Karin Isberg --- 9789150904000 Have you read this book today ?
Books are the gates of the world and reading is the key.

15 sätt att bli fri från stress (Pocket, 2017) - Hitta bästa pris ...

Gör en bra affär på 15 sätt att bli fri från stress (Pocket, 2017) Lägst pris just nu 43 kr bland 9 st butiker.
Varje månad hjälper vi över 1,2 miljoner ...

15 sätt att bli fri från stress

LÄS MER