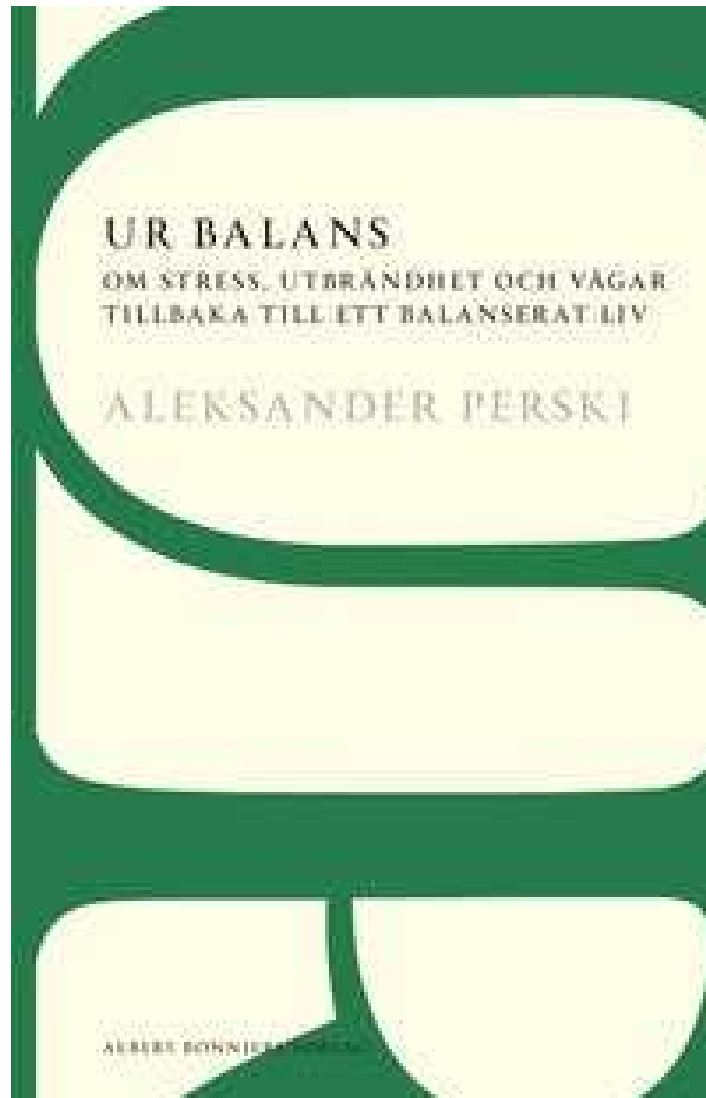


Tags: Ur balans : om stress, utbrändhet och vägar tillbaka till ett balanserat liv bok pdf svenska; Ur balans : om stress, utbrändhet och vägar tillbaka till ett balanserat liv epub books download; Ur balans : om stress, utbrändhet och vägar tillbaka till ett balanserat liv e-bok apple; Ur balans : om stress, utbrändhet och vägar tillbaka till ett balanserat liv MOBI download; Ur balans : om stress, utbrändhet och vägar tillbaka till ett balanserat liv ladda ner pdf e-bok; Ur balans : om stress, utbrändhet och vägar tillbaka till ett balanserat liv las online bok

Ur balans : om stress, utbrändhet och vägar tillbaka till ett balanserat liv PDF E-BOK

Joanna Rose,Aleksander Perski



Författare: Joanna Rose,Aleksander Perski

ISBN-10: 9789101002908

Språk: Svenska

Filstorlek: 4618 KB

BESKRIVNING

Obalans mellan kroppens resurser och omvärldens krav kan leda till allvarlig stress. Går det för långt kan tillståndet bli livsfarligt. Stressforskaren Alexander Perski berättar i *Ur balans* (2002, 2006) om symptomen, beskriver sammanbrottet, hur kraften kommer tillbaka och hur vi kan skydda oss i ett allt snabbare samhälle. Här finns historien om en ung tekniker som surfade nästan oavbrutet på nätet i två veckor, för att en natt plötsligt avlida. Barbro, 35, hittades död på köksgolvet med pennan kvar i handen och almanackan på bordet. Under sina sista år levde Barbro under hård psykisk stress. Hon engagerade sig djupt i sitt arbete, samtidigt fick hon allt mindre tid för vila. En dag tog kroppens reserver slut. I ett samhälle som tar mindre och mindre hänsyn till människan ger *Ur balans* insikt i den farliga stressen och visar vägen till ett meningsfullt liv. Det här är en print-on-demand-utgåva. Läs mer på www.albertbonniersforlag.se/pod

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Ur balans : om stress, utbrändhet och vägar tillbaka till ett ...

... sin utbrändhet hittade vägen tillbaka till balans, energi och ... för att eliminera det ur ditt liv. ... Se till att balansera upp näringsbrister och ...

PDF ladda ner Ur balans : Om stress, utbrändhet och vägar tillbaka till ett ...

... utbrändhet och vägar tillbaka till ett balanserat liv ... på stress i över trettio år och är en av ... Perski i Ur balans om hans forskning ...

Boktipset - Ur balans

Brinna bli bränd glöda igen - om utbrändhet och vägen tillbaka, ... Ur balans. Om stress och vägar tillbaka till ... Supermat - vägen till ett friskare liv, ...

**UR BALANS : OM STRESS, UTBRÄNDHET OCH VÄGAR TILLBAKA TILL ETT
BALANSERAT LIV**

LÄS MER