

Bränn inte ut dig PDF E-BOK

Barbro Bronsberg



Författare: Barbro Bronsberg

ISBN-10: 9789197561914

Språk: Svenska

Filstorlek: 4532 KB

BESKRIVNING

Utbränd? Stressad? Räcker varken tiden eller du till? Håller du på att tappa kontrollen över tillvaron? Eller är du oroad för att någon i din närhet håller på att gå in i väggen? Hjälp finns närmare än du tror. Bränn inte ut dig är en personlig stöd- och inspirationsbok för alla trötta och utarbetade, samt alla utbrända och deras anhöriga. I boken presenterar Barbro Bronsberg och Nina Vestlund sina tolv punkter för ett bättre liv. De skriver kunnigt med både humor och värme om allt från hur du sätter gränser och säger nej - eller ja - till vikten av att lyssna på kroppen och gå ner i varv. Författarna ser stress- och utbrändhetsproblematiken ur ett helhetsperspektiv med både kropp och själ i fokus. Boken rymmer också praktiska övningar och checklistor. Du lär dig viktiga varningstecken så att du kan undvika utbrändhet och få ett lättare och roligare liv. Bränn inte ut dig är mycket uppskattad och har sedan den kom ut i sin första version haft stor betydelse inom området utbrändhet, både för individer och på arbetsplatser. Den har sålts i över 100 000 exemplar.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Bränn inte ut dig - Ljudbok - Barbro Bronsberg - Storytel

Om du ser till att prioritera dig själv först kan du få så många fler att lysa. Om du bränner ut hjälper du inte någon. Kram, Åsa

Boken Bränn inte ut dig Barbro Bronsberg Nina Vestlund

Titel: Nya Bränn inte ut dig! Författare: Bronsberg Barbro Inbunden bok i nära nyskick. Omslag finns i fint skick. 1997. Stockholm....

Bränn inte ut dig (ljudbok) av Barbro Bronsberg - Bokon

Hon älskade sitt arbete och var en engagerad person men till slut orkade hon inte ens se huset där hon arbetade och undvek människor. ... Bränn inte ut dig.

Bränn inte ut dig

LÄS MER