

Stressa av! PDF E-BOK

Tom McGrath



Författare: Tom McGrath
ISBN-10: 9789186112622
Språk: Svenska
Filstorlek: 1519 KB

BESKRIVNING

Känner du dig sönderstressad? Går du i livet från den ena stressfyllda situationen till den andra? En typisk anti-stress bok blir då kanske bara ännu en sak på din aktivitetslista istället för ett hjälpmedel. Vad du istället behöver är en rejäl dos av Stressa av! Med sina korta, sunda råd och upplyftande teckningar vill denna lilla unika bok ge dig praktisk, effektiv och insiktsfull vägledning i att förstå och behandla stress. Stressa av! tar inte bort all din stress, men den kan hjälpa dig att hantera stress på ett sätt som berikar ditt liv.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Mat & Recept - StressaAv.nu

stressa - betydelser och användning av ordet. Svensk ordbok online. Gratis att använda.

5 tecken på att du stressar för mycket | MåBra - mabra.com

Den mänskliga hjärnan är plastisk. Det innebär att vi, med hjälp av medvetna tankar och beteenden, kan förändra den. Hjärnan blir helt enkelt bra på det den ...

Stressa av! - Davidji - böcker (9789187505812) | Adlibris Bokhandel

Engelsk översättning av 'stressa' - svenskt-engelskt lexikon med många fler översättningar från svenska till engelska gratis online.

STRESSA AV!

LÄS MER