

Tags: Hantera stress : öka ditt lugn och presterar mer e-bok apple; Hantera stress : öka ditt lugn och presterar mer ladda ner pdf e-bok; Hantera stress : öka ditt lugn och presterar mer las online bok; Hantera stress : öka ditt lugn och presterar mer epub books download; Hantera stress : öka ditt lugn och presterar mer bok pdf svenska; Hantera stress : öka ditt lugn och presterar mer MOBI download

---

## **Hantera stress : öka ditt lugn och presterar mer PDF E-BOK**

**Kenth Åkerman**



Författare: Kenth Åkerman

ISBN-10: 9789186439156

Språk: Svenska

Filstorlek: 3202 KB

## BESKRIVNING

Öka ditt lugn och prestera mer. 11 tips för att hantera stress. Inspiration, insikt och verktyg i fickformat. Vill du stressa mindre, men åstadkomma mer? Vill du öka ditt lugn och känna avslappning med ändå ha handlingskraft? Ordet stress betyder belastning, påkänning, anspänning. För att förverkliga något vi bestämt oss för och för att skärpa våra sinnen, tankar och vår rörelseförmåga skapar vi ett spänningstillstånd i kroppen. Stress i sig är inget farligt, utan en naturlig kroppsreaktion mot faktiska, erinrade eller föreställda omständigheter som kan uppfattas som ett hot. Ett hjälpmedel för att förverkliga det du vill. I denna skrift får du ytterligare tips för att hantera stress och för att öka på din färdighet. Kom ihåg: stress är naturligt och en resurs när du kan hantera den. 10 TIPS är en serie häften i fickformat som vill inspirera dig och få dig att reflektera. För att utveckla dig själv, din service, ditt ledarskap och den verksamhet du företräder. Kenth Åkerman är talare, ledarskapsexpert och mental coach.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Expertens bästa tips på hur du hanterar stress - Stress.se**

... vara mer närvarande eller bara ta det lugnare. Hantera din stress med KBT ger ... nå sina mål och prestera väl ... som ökar sårbarheten för stress ...

### **ACT - acceptans som redskap att hantera stress | Kurera.se**

... och utbildat inom stress och utmattningsproblematik. Läs mer om ... Hantera stressen - må bra och prestera ... frågor för mindre stress och ökat lugn. ...

### **10 TIPS - hantera stress Öka ditt lugn och prestera mer! - PDF**

Här vår stressexperts bästa tips för hur du kan hantera stress och ... att huvudet ska få lugn och ... hur du hanterar stress. Råden som gör ditt liv ...

**Hantera stress : öka ditt lugn och prestera mer**

***LÄS MER***