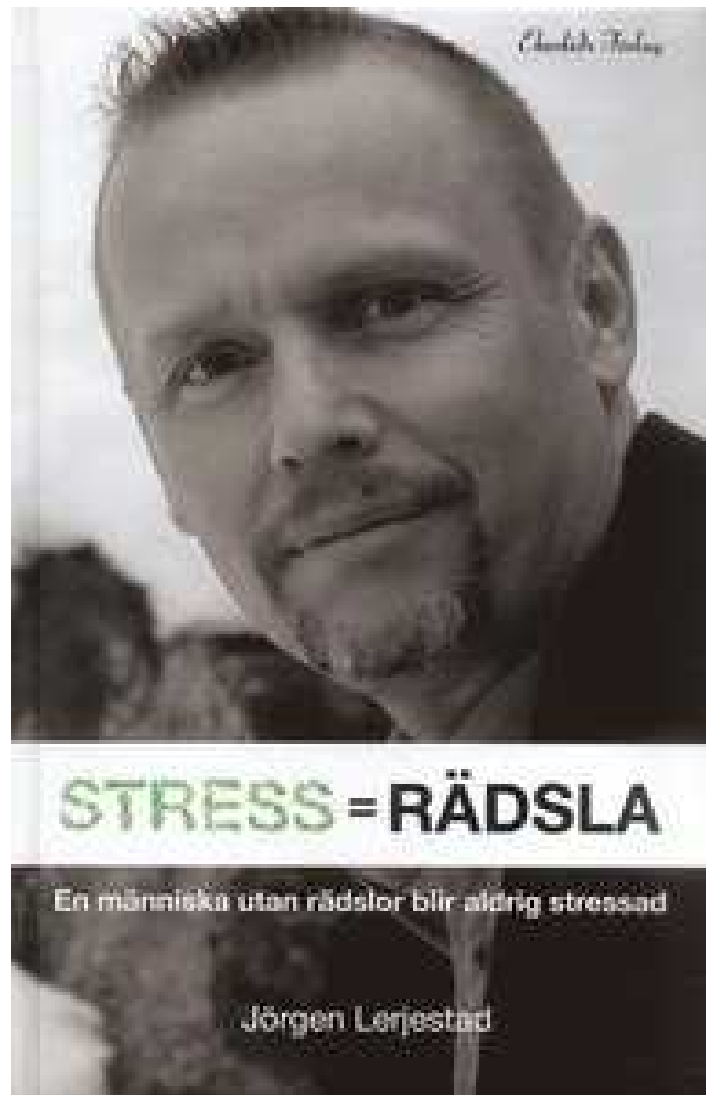


Tags: Stress = Rädsla : för dig som vill veta hur du blir av med din stress eller vill minska stressen hos din organisation las online bok; Stress = Rädsla : för dig som vill veta hur du blir av med din stress eller vill minska stressen hos din organisation e-bok apple; Stress = Rädsla : för dig som vill veta hur du blir av med din stress eller vill minska stressen hos din organisation MOBI download; Stress = Rädsla : för dig som vill veta hur du blir av med din stress eller vill minska stressen hos din organisation bok pdf svenska; Stress = Rädsla : för dig som vill veta hur du blir av med din stress eller vill minska stressen hos din organisation epub books download; Stress = Rädsla : för dig som vill veta hur du blir av med din stress eller vill minska stressen hos din organisation ladda ner pdf e-bok

Stress = Rädsla : för dig som vill veta hur du blir av med din stress eller vill minska stressen hos din organisation PDF E-BOK

Anna Kåver



Författare: Anna Kåver
ISBN-10: 9789170920417
Språk: Svenska
Filstorlek: 3862 KB

BESKRIVNING

Stress grundar sig på rädsla och är aldrig positiv. Stress är skadlig och minskar vår effektivitet. Stress beror inte på stor arbetsbelastning, övermäktiga krav eller tidsbrist, utan enbart på vår attityd till sådana förhållanden. Vill vi slippa stressen är det meningslöst att försöka ändra något i omvärlden. I stället kan vi förändra vår egen inställning till den och därmed finns lugn. Boken innehåller enkla, praktiska och väl utprovade övningar som hjälper oss att finna lugnet inom oss. Jörgen Lerjestad är utbildad hypnoterapeut med stress och prestation som specialitet.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

stressen | Bokbörsen

Sök bland tre miljoner annonser från tjugo tusen säljare som levererar direkt till dig. Den svenska marknadsplatsen för lästa böcker, ...

minska stress - sjukdomar, undersökningar, hitta vård, e-tjänster

Här finner du 7 praktiska tips på hur du kan lindra stress ... upplever som en del av åldrandet. Vill du minska ... dig till din partner av rädsla för att ...

7 praktiska tips på hur du kan lindra stress - Steg för Hälsa

I samtalsbehandling pratar du tillsammans med en behandlare om det som är jobbigt ... Vad vill du veta ... sätt och att du ser hur det kan bli bättre för dig.

**STRESS = RÄDSLÅ : FÖR DIG SOM VILL VETA HUR DU BLIR AV MED DIN STRESS
ELLER VILL MINSKA STRESSEN HOS DIN ORGANISATION**

LÄS MER