

Tags: Bara en tanke - Din guide till villkorslöst välmående ladda ner pdf e-bok; Bara en tanke - Din guide till villkorslöst välmående MOBI download; Bara en tanke - Din guide till villkorslöst välmående bok pdf svenska; Bara en tanke - Din guide till villkorslöst välmående e-bok apple; Bara en tanke - Din guide till villkorslöst välmående las online bok; Bara en tanke - Din guide till villkorslöst välmående epub books download

Bara en tanke - Din guide till villkorslöst välmående PDF E-BOK

Max Söderpalm



Författare: Max Söderpalm

ISBN-10: 9789187093715

Språk: Svenska

Filstorlek: 1961 KB

BESKRIVNING

Dennis Westerberg är utsedd till Årets Föreläsare 2015! Upplever du ständig stress och riskerar att bli utbränd? Är du ovanligt svartsjuk eller vantrivs du på jobbet? Har du svårt att sova och vill undvika tabletterna? Då är den här boken något för dig. Lider du av oro, ångest eller depression? Reagerar du ofta med ilska eller lägger du all skuld på dig själv? Plågas du av tvångs- eller självmordstankar? Har du ätstörningar eller vill du ta dig ur ett missbruk? ?Bara en tanke? ger dig allt du behöver för att uppleva psykiskt välmående. Oberoende av yttre omständigheter. Hur kan det vara möjligt? Jo, det bästa sättet att finna lycka, harmoni och välbefinnande är att skaffa sig en genuin förståelse kring hur vi människor fungerar rent mentalt. När vi väl fått denna förståelse, denna insikt, behövs inga nya tekniker eller metoder som erbjuds för att bli lycklig, eller redskap som sägs hjälpa oss att hantera stress, öka på självkänslan eller bygga upp ett bättre självförtroende. Insikten i sig, ger oss allt vi behöver för att må bra. I alla sammanhang. Alltid. Den här boken är en guidning till en sådan insikt, till sådan förståelse. Läsaren får ta del av en väldigt annorlunda beskrivning av hur vårt psyke fungerar. En beskrivning som förmodligen helt skiljer sig från det som de allra flesta av oss trott har varit sant. Tills nu. Dennis Westerberg är föreläsare och mental coach. Hans främsta kompetenser omfattar sådant som rör mental hälsa, personlig utveckling, arbetsglädje, kreativitet, kommunikation och ledarskap. Han har genom åren hjälpt hundratals människor att bryta negativa tankemönster, för att i stället kunna uppleva lycka, hermoni och välbefinnande. Bokens förord är skrivna av författarna Max Söderpalm och Tomas Lydahl.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Kalmar: 15 maj - Dennis Westerberg

Bara en tanke - Din guide till villkorslöst välmående ... Köp boken Bara en tanke - Din guide till villkorslöst välmående av Dennis. öka på självkänslan eller.

Bara en tanke - Din guide till villkorslöst välmående (Kartonnage, 2016 ...

Dennis föreläsning är upplagd som en guide till villkorslöst välmående. ... Han har även gett ut böckerna "Bara en tanke - Din guide till villkorslöst ...

PDF Så Lyckad Blev Sverigekonferensen! Vad Händer I Huset? Vad Är Stress?

Köp böcker av Max Söderpalm: Bara en tanke - Din guide till villkorslöst välmående; Bruce King - Fyra böcker som kan dubbla din försäljning...; Våga sälja ...

BARA EN TANKE - DIN GUIDE TILL VILLKORSLÖST VÄLMÅENDE

LÄS MER