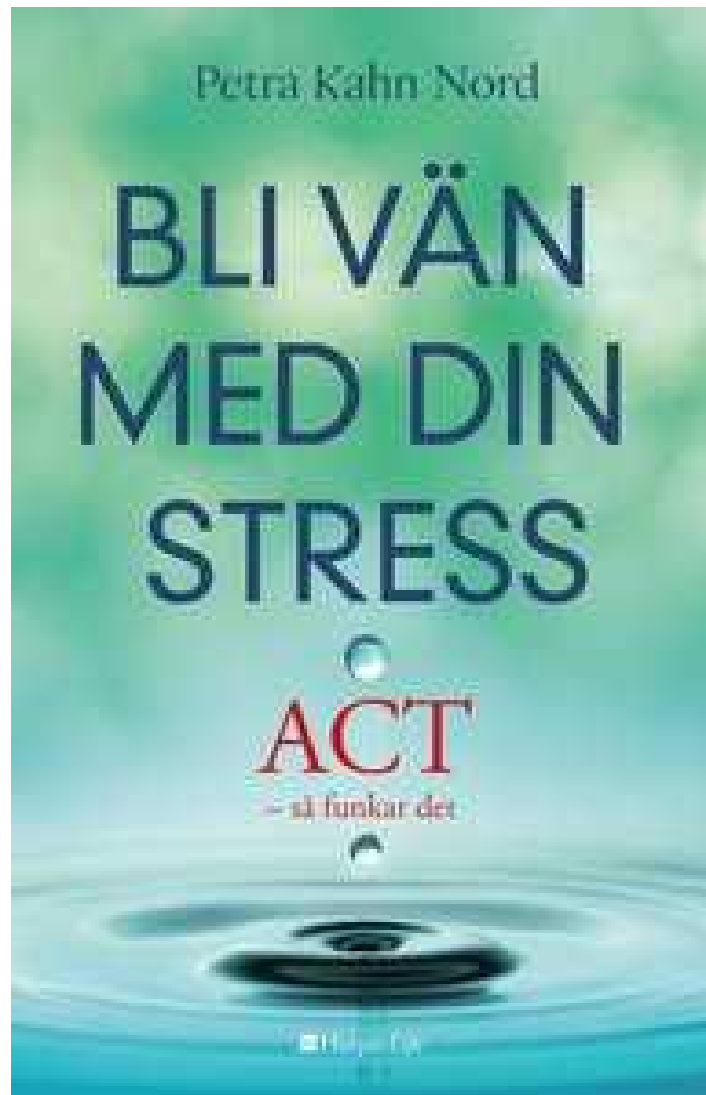


Tags: Bli vän med din stress : ACT - så funkar det las online bok; Bli vän med din stress : ACT - så funkar det MOBI download; Bli vän med din stress : ACT - så funkar det e-bok apple; Bli vän med din stress : ACT - så funkar det epub books download; Bli vän med din stress : ACT - så funkar det bok pdf svenska; Bli vän med din stress : ACT - så funkar det ladda ner pdf e-bok

Bli vän med din stress : ACT - så funkar det PDF E-BOK

Petra Kahn Nord



Författare: Petra Kahn Nord

ISBN-10: 9789150928990

Språk: Svenska

Filstorlek: 3257 KB

BESKRIVNING

Stress är en naturlig och ofrånkomlig del av livet. Det är när den gör att man mår dåligt, och när den börjar styra ens riktning i livet, som det kan bli ett problem. I *Bli vän med din stress* visar författaren Petra Kahn Nord hur man med hjälp av terapiformen ACT, Acceptance and Commitment Therapy, kan få ett rikt, lyckligt och hälsosamt liv genom att acceptera negativa känslor som stress, oro och ångest. Det handlar till exempel om mindfulness, att hålla distans till sina tankar, om självbild och acceptans. De olika verktygen förklaras på ett lättillgängligt sätt, och dessutom berättar författaren personligt om hur hon själv förändrat sitt liv med hjälp av ACT. PETRA KAHN NORD leder kurser i ACT och är diplomerad coach. Hon har själv erfarenhet av stress och diagnosen utbrändhet, och i boken berättar hon om den resa hon gjort med hjälp av ACT.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Bli vän med din stress : ACT - så funkar det av Petra Kahn Nord ...

Stress är en naturlig och ofrånkomlig del av livet. Det är när den gör att man mår dåligt, och när den börjar styra ens riktning i livet, som det kan bli ett ...

Bli vän med din stress : ACT - så funkar det - Petra Kahn - Pocket | Bokus

Så funkar det! En del gravida ... SÅ blir du vän med humörsvängningarna under graviditeten. ... Varje vecka får du det senaste från LOPPI & Vi med barn i din ...

Bli vän med din stress : ACT - så funkar det - plusbok.se

Men stress behöver inte vara farligt. Det handlar om hur vi f&o ... Bli vän med din stress. ... Petra Kahn Nord visar hur du hjälp av ACT, ...

BLI VÄN MED DIN STRESS : ACT - SÅ FUNKAR DET

LÄS MER