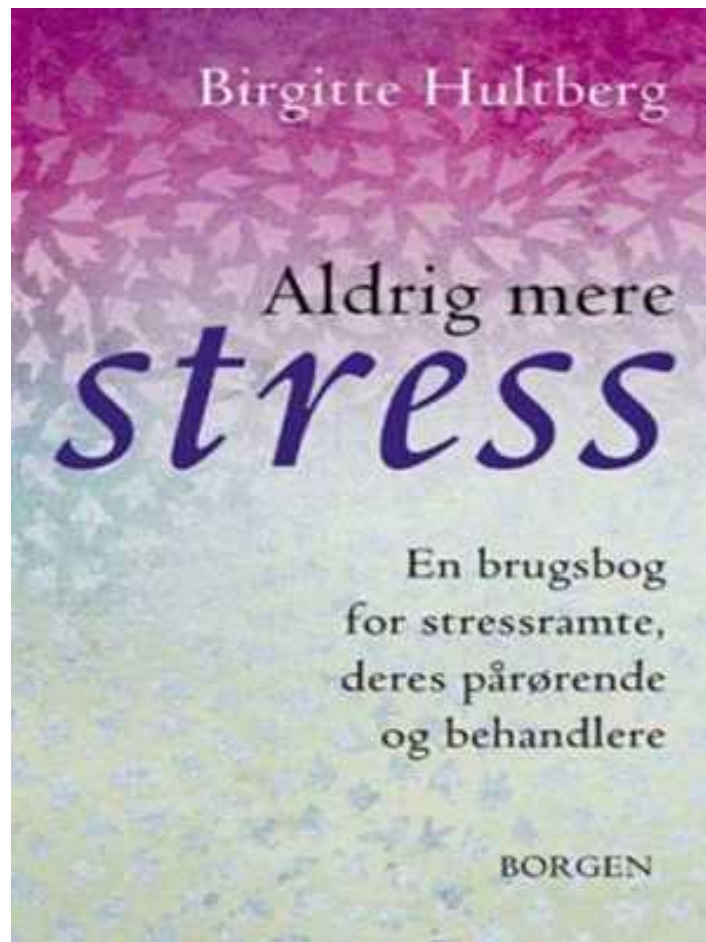


Aldrig mere stress PDF

Birgitte Hultberg



Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.



Forfatter: Birgitte Hultberg

ISBN-10: 9788721033057

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 4281 KB

BESKRIVELSE

Psykolog Birgitte Hultberg har arbejdet med stressramte i mange år og har på denne baggrund udviklet et enkelt og effektivt værktøj, til at overvinde stress og indarbejde nye vaner, der holder stress fra livet, resten af livet. Der er grundig information om klassiske stressforløb, hvordan vi bruger, samler og lagrer energi, minus-, nul- og plusenergi, høj- og lavenergiske gøremål. Det handler om energiøkonomi og når man med forfatterens kyndige hjælp har fundet sin stresstype og har valgt behandlingsniveau, følges et program, der går ud på at opspare, investere, normalisere og integrere energi. Selve behandlingsplanen indeholder progressive dagsplaner, som sikrer, at den stressramte lærer ikke at foretage sig noget som helst, ikke at bruge energi på forskud og at indarbejde en ny livsrytme, så der ikke opstår stress igen. Processen strækker sig over tre til seks måneder, alt efter stressens karakter, og den tager sigte på at opnå en sund og stabil energiøkonomi. Birgitte Hultberg har tidligere udgivet Bliv en vinder.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Lær at takle stress uden sygemelding. Udviklingsforløbet "Aldrig Mere Stress" hjælpe dig med at skabe og holde fast i nye gode indsigter og vaner, så du ...

Aldrig mere stress igen. Et forløb for dig, der én gang for alle ønsker at komme din stress til livs. Ønsker at komme ud af hamsterhjulet og leve dit liv fuldt ud.

Psykolog Birgitte Hultberg har arbejdet med stressramte i mange år og har på denne baggrund udviklet et enkelt og effektivt værktøj, til at overvinde stress og ...

ALDRIG MERE STRESS

[Læs mere ...](#)