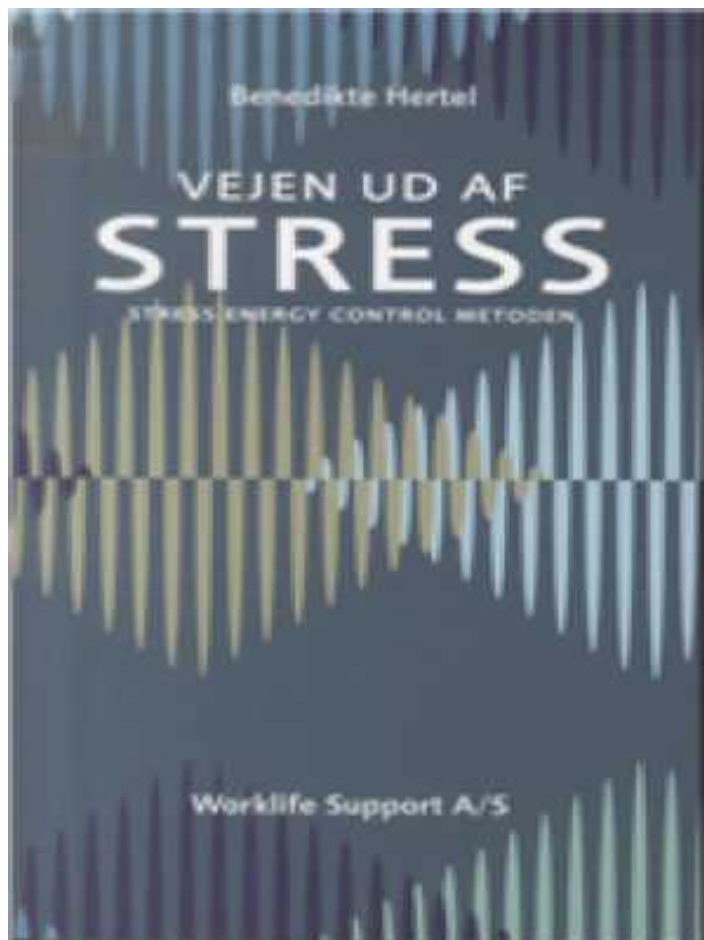


Vejen ud af stress PDF

Benedikte Hertel



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



Forfatter: Benedikte Hertel

ISBN-10: 9788791583315

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 2478 KB

BESKRIVELSE

Benedikte Hertel har i mange år beskæftiget sig med stressbelastende situationer i både privat som offentlig regi. Samtidig ved hun selv, hvad det vil sige at have stress, og denne bog er bl.a. blevet til, fordi hun ønsker at give personer med stressproblemer hjælp til en mere langtidsholdbar behandling. Ud fra den nyeste forskning, om hvordan stress påvirker både krop og psyke, har Benedikte Hertel udviklet behandlingsmetoden, Stress Energy Control, som for første gang beskrives her i bogen. Vejen ud af stress giver gennem beskrevne eksempler og øvelser læseren indblik i egen stresstilstand, og bogen omtaler de tiltag af både fysisk og psykisk karakter, der skal til, for at behandle stress og forebygge tilbagefald. Bogen fortæller også på en let forståelig måde, hvordan stress påvirker vores nervesystem og fordøjelse. Nervesystemet er den del af kroppen, der styrer stressreaktionen, og fordøjelsen er vigtig, da det er gennem kosten, at kroppen får tilført de vitaminer, mineraler og fedtstoffer, den skal bruge, for at kunne fungere optimalt. Benedikte Hertel er uddannet sygeplejerske, sundhedsplejerske og psykoterapeut. Hun har tidligere udgivet bøgerne: 100 gode råd om skolestart, Politikens Babybog samt Godnat min skat - en guide til rolige nætter.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Vejen Ud Af Arbejdsrelateret Stress bog: - Få konkrete værktøjer og metoder - og bliv stressfri for altid
HVER DAG ER DER 35.000 PERSONER, SOM ER SYG...

Stress er en helt naturlig mekanisme, der gør os i stand til, at yde en indsats. Alle mennesker oplever fra tid til anden, at føle sig "stressede".

"Vejen ud af stress" [1. udgave, 1. oplag] af Benedikte Hertel - Hæftet (Bog med hæftet ryg). På dansk.
Genre: Psykologi, Psykisk Sundhed. Udgivet 25/05-2010.

VEJEN UD AF STRESS

[Læs mere ...](#)