

Stressfri på tolv uger eller mer' PDF

Majken Matzau



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



Forfatter: Majken Matzau
ISBN-10: 9788771087857
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 1575 KB

BESKRIVELSE

Alt for mange kvinder tror fejlagtigt, at det er deres egen skyld, at de går ned med stress: „hvis bare jeg havde sagt fra" og „hvis jeg ikke var perfektionist!". Erhvervspsykolog og stressekspert Majken Matzau og journalist Christina Bølling har sammen skrevet bogen „Stressfri på 12 uger - eller mer" om, hvorfor dette syn på stress faktisk er usandt - og blot gør kvinder endnu mere stressede. Her er den første solidariske bog til kvinder, der kæmper med stress. Gennem bogen, som er et opgør med vor tids quick fix kultur, guides du mod et liv fri af stress; på tolv uger eller mer'.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Stressfri på tolv uger eller mer'. 152 Synes godt om · 1 taler om dette. Stressfri på tolv uger eller mer' - her buster vi stressmyter! Især...

Stressfri på tolv uger eller mer' (Forlag: People's Press, Format: Paperback, Type: Bog, ISBN: 9788771801798)

Køb Stressfri på tolv uger eller mer her. Stressfri på tolv uger eller mer af Majken Matzau og Christina Bølling. Stort online udvalg af bøger, CD'er & DVD'er.

STRESSFRI PÅ TOLV UGER ELLER MER'

[Læs mere ...](#)