

## Er du ramt af stress? PDF

Camila Pearl



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



Forfatter: Camila Pearl  
ISBN-10: 9788792888143  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 3653 KB

## BESKRIVELSE

Er du ramt af stress giver konkrete værktøjer til, hvordan du kan blive fri for stress. Bogen er en øjenåbner til, hvordan du med en ændring af tankegang, daglige rutiner og bevidsthed om de valg du tager, kan få stressen væk fra din krop og ud af dit hoved. Stress er blevet en folkesygdom. Næsten alle kender nogle, der er eller har været stressede i større eller mindre grad. Vigtigt er det at gøre noget ved at mindske stressen og ændre de mønstre, der holder liv i den. Stress avler desværre mere stress, hvis man bare fortsætter derudaf, med den dagligdag man plejer. Nogle personer går med stress meget længe, op til flere år, før de indser, at de er stressede. Når erkendelsen er der, så handler det om at tage skridtet til at handle for at blive stressfri. Har du tanker, der kører rundt i dit hoved hele tiden? Har du en trykken for brystet eller en knugen i maven? Har du svært ved at falde i søvn, og vågner du op om natten, fordi du tænker meget? Er du blevet mere glemsom, end du plejer at være? Kan du ikke overskue at være social og har mest lyst til bare at være dig selv? Har du fået en kortere lunte over for andre? Har du svært ved at prioritere dine arbejdsopgaver og få dem lavet? Alle ovenstående tilstande er typiske symptomer på stress. Gå først til din læge for at få afklaring om, hvorvidt din ubalance er tegn på en egentlig fysisk sygdom. Er den ikke det, så er der stor sandsynlighed for, at du er blevet ramt af stress. Stress kan fjernes, og du kan komme i balance igen. I denne bog giver jeg dig de redskaber, du skal bruge, for at slippe fri af din stress. Læn dig tilbage og nyd indsigten i, hvordan du får et bedre og mere harmonisk liv uden stress. Er du ramt af stress? Sådan bliver du stressfri! [www.ErDuRamtAfStress.dk](http://www.ErDuRamtAfStress.dk)

**HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Har du det fint, eller er du stresset - og i hvilken grad? Få svaret i stress-testen her.

Stressbehandling med Totum kropsterapi er én af de mest effektive metoder til at få styr på både krop og hoved, når stressen har taget over.

Er man ramt af understress, kan det måske lyde uoverskueligt lige nu og her at kaste sig ud i ovennævnte ting, men det er super vigtigt at handle.

## ER DU RAMT AF STRESS?

[Læs mere ...](#)