

Stress eller ikke stress PDF

Bjarne Toftegård



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



Forfatter: Bjarne Toftegård

ISBN-10: 9788791913006

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 3369 KB

BESKRIVELSE

Denne bog kan hjælpe dig af med din stress. Du lærer at forstå, hvad stress er. Du får teknikker til at hjælpe med at få stress ud af kroppen. Du lærer, hvordan du takler stress i hverdagen, og hvordan du kan blive robust overfor fremtidig stress. Alle kan lære at blive fri for stress. Bogen er et praktisk redskab, en slags instruktionsbog, som fører dig fra 'stress' til 'ikke stress'. Du kan bruge bogen som selvstudie og følge anvisningerne trin for trin. Du kan også bruge den sammen med en coach. Endelig kan du bruge bogen som inspiration, hvor du finder de teknikker og redskaber, som passer bedst til dig. Bjarne Toftegård, ph.d., er stresskonsulent, coach og en af Danmarks førende stressforedragsholdere.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Er det stress eller har jeg en depression? ... Jeg har intet overskud til at ses med vennerne i hverdagen, jeg kan ikke engang overskue min egen opvask.

I den offentlige debat høres udsagn som "stress - en folkesygdom". Men stress er ikke en sygdom. Stress er en belastningstilstand ... Travlhed eller stress?

Stress - hverken diagnose eller dovenskab Når krav og forventninger i tilværelsen igennem lang tid overstiger muligheden for ... Stress er ikke en diagnose, ...

STRESS ELLER IKKE STRESS

[Læs mere ...](#)