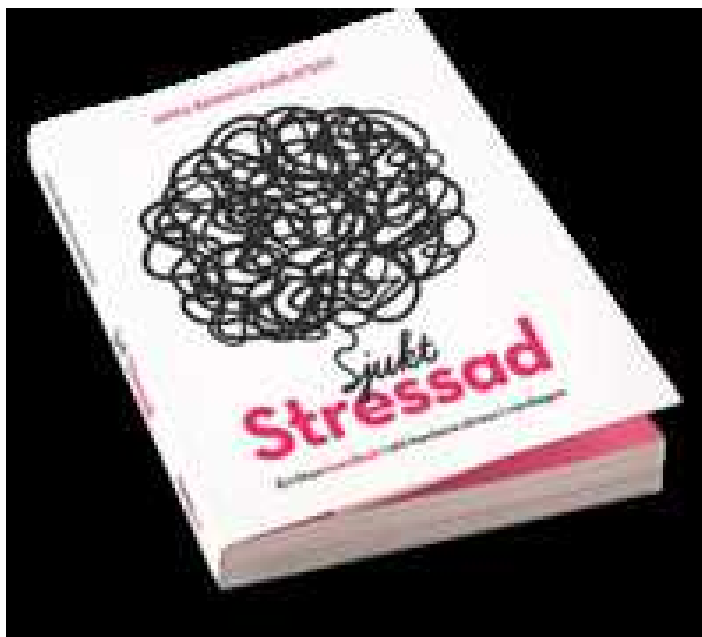


Tags: Sjukt Stressad e-bok apple; Sjukt Stressad ladda ner pdf e-bok; Sjukt Stressad bok pdf svenska; Sjukt Stressad epub books download; Sjukt Stressad las online bok; Sjukt Stressad MOBI download

Sjukt Stressad PDF E-BOK

Anna Bennich Karlstedt



Författare: Anna Bennich Karlstedt

ISBN-10: 9789163790416

Språk: Svenska

Filstorlek: 4062 KB

BESKRIVNING

Blir din "att göra"-lista aldrig kortare, hur många saker du än betar av? Blir du oftast frustrerad i köer och i trafik? Upplever du ständigt höga krav, dels ifrån omgivningen men kanske ännu mer ifrån dig själv? Märker du att du börjar få problem med sömnen och har du svårt att få till vila och återhämtning? Den här boken riktar sig till dig som känner att du är alltför stressad i din vardag och som behöver hjälp med att förändra din situation. I boken får du kortfattad och lättillgänglig information om hur stress fungerar och vilka metoder som finns för att hantera den bättre. Du erbjuds också en mängd konkreta övningar som du kan börja använda redan idag och som kommer att göra skillnad, nu och i framtiden. Författaren till den här nya handboken heter Anna Bennich Karlstedt och är leg psykolog med KBT-inriktning. Hon har mångårig erfarenhet av att arbeta med stressproblematik både på individ- och gruppnivå. Hon är också en uppskattad och ofta anlita föreläsare och utbildare i ämnet.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Sjukt stressad - myndighetsnatverket.se

Det finns inget utdrag eftersom det här är ett skyddat inlägg.

Sjukt stressad : Enkla vägar till en lugn varda - Bokon

Har du en sjukt stressad vuxen? Det har vi med. Eller två faktiskt. Mamma kan inte längre spela spel, hon förstår inte reglerna hur många gånger hon än läser.

Bokbutik - Välkommen till Psykologiguiden

Faktiskt är jag inte helt totalt sjukt stressad längre, utan börjar se ljuset i tunneln som i mitt fall är skolavslutningen. Långsamt läser och bedömer jag ...

LÄS MER