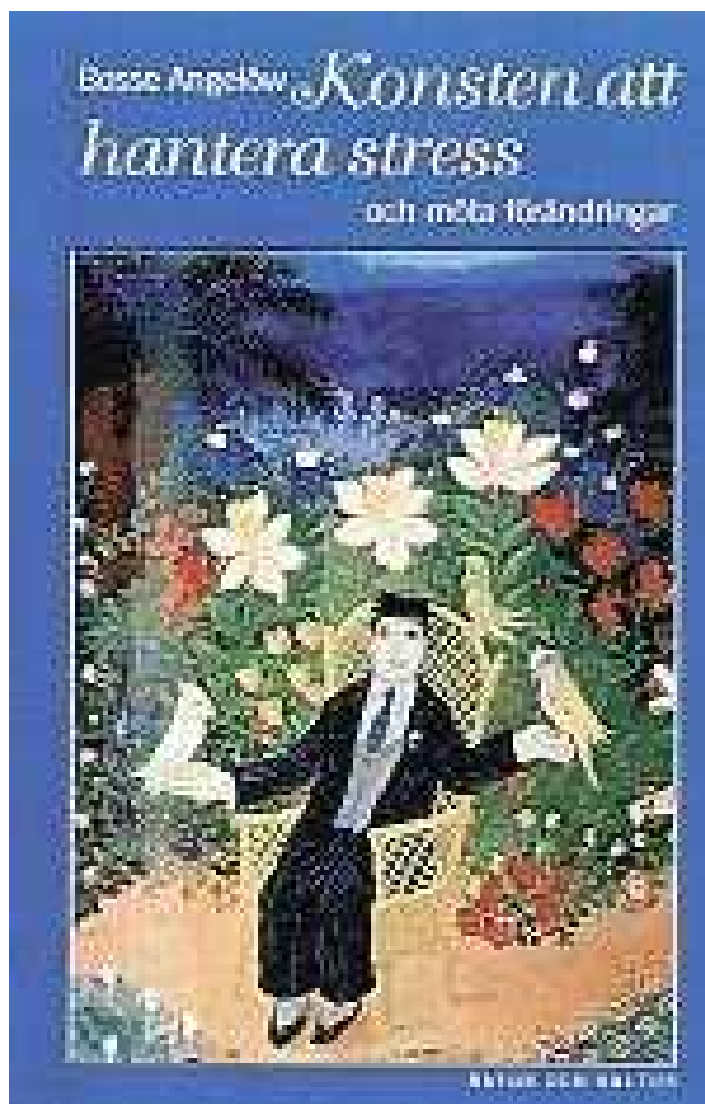


Tags: Konsten att hantera stress och möta förändringar bok pdf svenska; Konsten att hantera stress och möta förändringar epub books download; Konsten att hantera stress och möta förändringar MOBI download; Konsten att hantera stress och möta förändringar ladda ner pdf e-bok; Konsten att hantera stress och möta förändringar las online bok; Konsten att hantera stress och möta förändringar e-bok apple

Konsten att hantera stress och möta förändringar PDF E-BOK

Bosse Angelöw



Författare: Bosse Angelöw

ISBN-10: 9789127090330

Språk: Svenska

Filstorlek: 2930 KB

BESKRIVNING

Vad kan man göra för att må bra i en stressig tillvaro? Hur klarar man av ständiga och omvälvande förändringar? Bosse Angelöw presenterar här ett effektivt självhjälsprogram för att förebygga och motverka stress och utbrändhet. Programmet innehåller bland annat: * Meditation och avslappningsmetoder. * Tekniker för att hantera akut och påfrestande stress. * Metoder för att förbättra självkännedom och självförtroende. * Praktisk vägledning för ökad målmedvetenhet och effektivitet. * Analys av invanda tänkesätt i kris- och stressituationer. * Kartläggning av socialt nätverk. * En handlingsplan för bättre kost- och motionsvanor. Personer som redan följt programmet berättar att de därefter blivit lugnare och effektivare, att de börjat tänka mer positivt och fått bättre självförtroende. Som någon sa efteråt: jag njuter mer av livet.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Konsten att hantera stress och möta förändringar av Bosse Angelöw ...

Encuentra Konsten att hantera stress och möta förändringar de Bosse Angelöw (ISBN: 9789127077119) en Amazon. Envíos gratis a partir de 19€.

Konsten att hantera stress och möta förändringar - nextory.se

Fri Frakt 1,6 miljoner svenska kunder - Köp Konsten att hantera stress och möta förändringar 9789127110038 från Sveriges största fyndvaruhus.

Konsten att hantera stress och möta förändringar - Bosse Angelöw - ebok ...

2005, Pocket. Handla online - Hos dig inom 1-3 arbetsdagar. Köp boken Konsten att hantera stress och möta förändringar hos oss!

Konsten att hantera stress och möta förändringar

LÄS MER