

Tankar om Stress PDF E-BOK

Mette Bohlin,Anna-Karin Falk



Författare: Mette Bohlin,Anna-Karin Falk

ISBN-10: 9789198300017

Språk: Svenska

Filstorlek: 4059 KB

BESKRIVNING

Varför är det så svårt att leva som man lär? Trots att du vet att du borde stressa mindre kan det kännas omöjligt. Det finns bara ett sätt - och det är förändring. Hjärnan kommer att protestera - och kanske kroppen också - för den gillar när allt är som det brukar. Stress är inte farligt om du ger dig tid till återhämtning. Det går att minska stressen, men det tar tid. Att ta små steg i rätt riktning gör stor skillnad. Mette Bohlin är naturläkare och yogainstruktör. Eva Robild är frilansjournalist och författare. Boken ingår i en serie med titeln Tankar om.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Tankar om stress. | Zandra - bloggar.aftonbladet.se

88 nr 12. 2013 Hälsa V åra tankar spelar oss ofta spratt. Om du tänker på något som stressar dig, får du samma fysiska reaktion i kroppen, som om

Läs mer om stress här - 1177.se

Därför har MåBra startat kampanjen Den Dolda Stressen. Här kan du läsa om nyheter och forskning kring ... det vill säga hur vi tar hand om våra tankar, ...

Tankar och Stress - Personalutveckling

Om du upplever mycket negativ stress är det viktigt ... Att utöva någon form av fysisk aktivitet får dig att "tömma" huvudet på tankar under en stund ...

LÄS MER