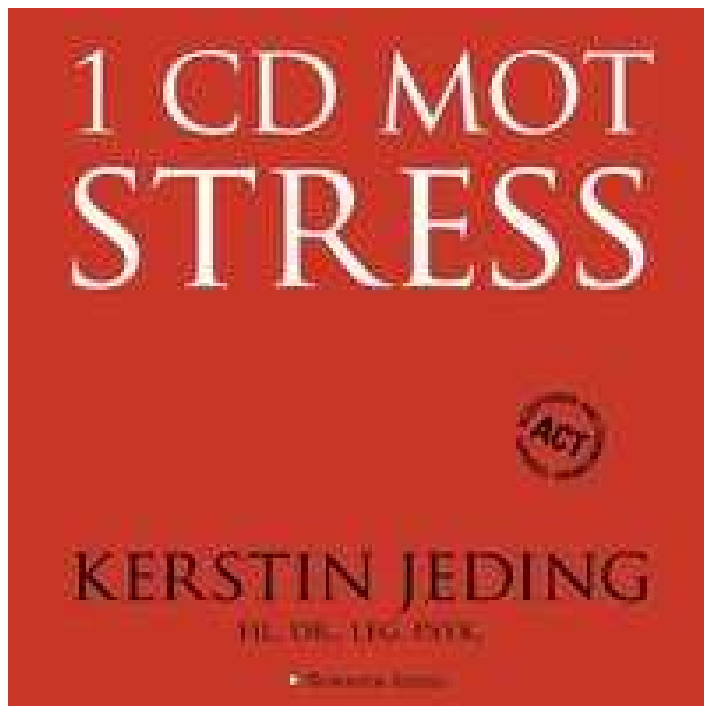


Tags: 1 CD mot stress las online bok; 1 CD mot stress bok pdf svenska; 1 CD mot stress ladda ner pdf e-bok; 1 CD mot stress e-bok apple; 1 CD mot stress MOBI download; 1 CD mot stress epub books download

1 CD mot stress PDF E-BOK

Kerstin Jeding



Författare: Kerstin Jeding
ISBN-10: 9789173485753
Språk: Svenska
Filstorlek: 3057 KB

BESKRIVNING

Har du också en trave halvlästa självhjälpsböcker på nattygsbordet? Då är den här ljudboken perfekt för dig. På bara 1 CD blandas kort information och enkla övningar. Utgångspunkten är autentiska behandlingssituationer i tredje vågens kognitiva beteendeterapi. Hjärnan är inte till för vårt välbefinnande, den är till för vår överlevnad. För att må bra måste man använda andra verktyg. Här får man lära sig att hantera inre problem på ett nytt sätt. Man får veta att man inte är ett med sina tankar, att enkla knep kan hjälpa till att lösa jobbiga situationer och att man mår bäst om man unnar sig att stanna kvar i nuet. På ett snabbt och enkelt sätt kan du börja resan mot ökat välbefinnande och ro i tillvaron. "Varje generation får tackla de stora frågorna om våra grundvillkor på nytt. Kerstin Jeding, en ung, superbegåvad stress-/sömnforskare med doktorsexamen från Oxford och terapeutiska erfarenheter från Stressmottagningen i Solna har förmedlat en uppdaterad ny syn på stress, sömn och ångest. Läs och prova på hennes handlingskraftiga metod ? du blir inte besviken!" Aleksander Perski

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Kerstin Jeding - 1 CD mot stress - m.thepiratebay.org

View credits, reviews, tracks and shop for the 1999 CD release of No Stress on Discogs.

1 CD mot stress - Kerstin Jeding - ljudbok (9789173485753 ...

Amazon.com: stress cd. ... 1-16 of over 4,000 results for "stress cd" Amazon Music Unlimited. Listen to any song, anywhere. Learn More about Amazon Music Unlimited.

Stresstest - Stress.se

Har du också en trave halvlästa självhjälpböcker på nattygsbordet? Då är den här ljudboken perfekt för dig. På bara 1 CD blandas kort information och enkla

LÄS MER