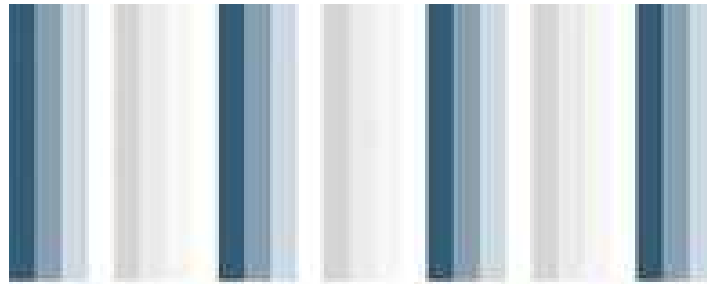


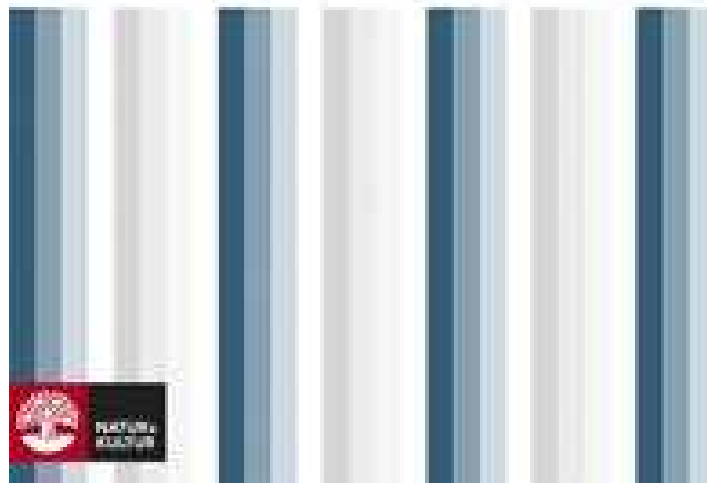
Minska din oro, öka ditt lugn PDF E-BOK

Nina Jansdotter,Beate Möller



Minska din oro, öka ditt lugn

NINA JANSDOTTER



Författare: Nina Jansdotter,Beate Möller

ISBN-10: 9789127125131

Språk: Svenska

Filstorlek: 2060 KB

BESKRIVNING

Ny bok av författaren till Kärleksbomba dig själv! Nina Jansdotter är en välkänd författare och föreläsare. Hon förekommer ofta i media och har en bakgrund som beteendevetare. Lika lätt som många av oss har för att oroa oss, lika svårt har vi att hitta lugnet inom oss. I den här boken får du träna dig på att skapa och behålla ditt inre lugn samtidigt som du blir allt skickligare på att sälla bort "onödig oro" i tillvaron. Här varvas handfasta råd med effektiva övningar och du kommer snart att märka effekten av din LUGN-träning. Minska din oro, öka ditt lugn - och må bättre!

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Minska din stress genom kost, näring och livsstil | Kurera.se

Hitta och köp minska sotsuget hos Kelkoo. Jämför priser på minska sotsuget och handla minska sotsuget på nätet från bra webbutiker online.

Minska din oro, öka ditt lugn (e-bok) av Nina J - Bokon

Oro och ångest; Minska din stress. ... aktiveras av en inre lugn ... Be t.ex. din lärare om hjälp att välja ut vad som är viktigast gällande ditt skolarbete ...

Hitta ditt inre lugn! | Hälsoliv | Expressen

Pris: 229 kr. E-bok, 2010. Laddas ned direkt. Köp Minska din oro, öka ditt lugn av Nina Jansdotter på Bokus.com.

MINSKA DIN ORO, ÖKA DITT LUGN

LÄS MER