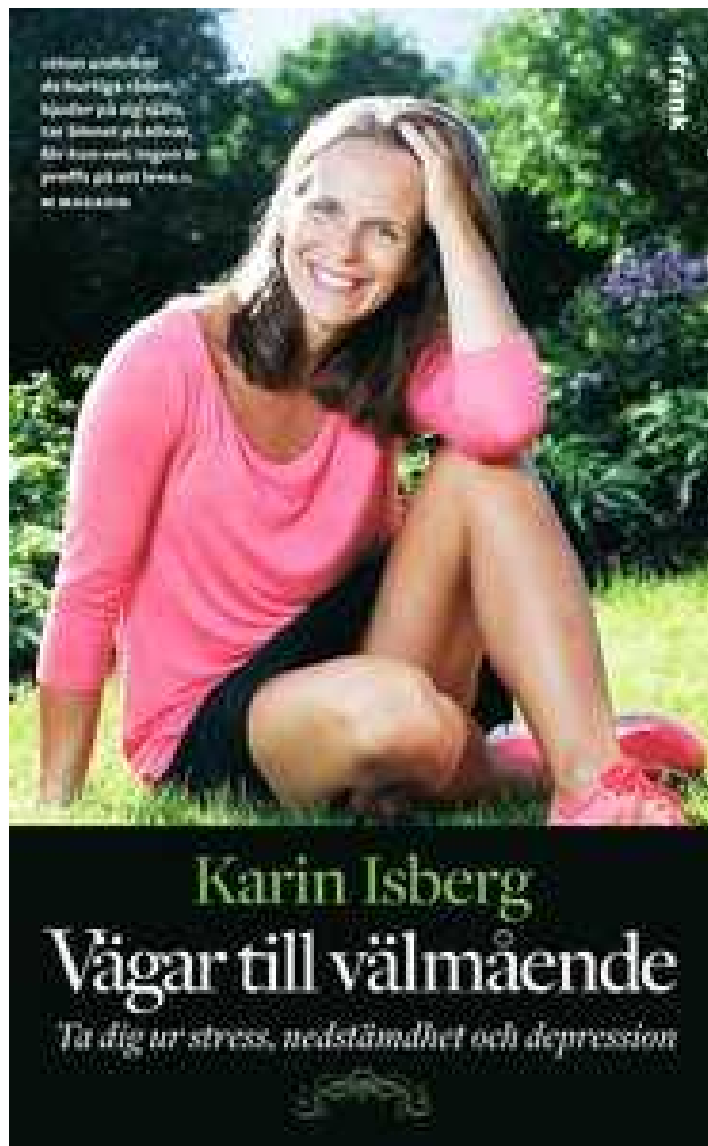


Tags: Vägar till välmående: Ta dig ur stress, nedstämdhet och depression las online bok; Vägar till välmående: Ta dig ur stress, nedstämdhet och depression MOBI download; Vägar till välmående: Ta dig ur stress, nedstämdhet och depression epub books download; Vägar till välmående: Ta dig ur stress, nedstämdhet och depression bok pdf svenska; Vägar till välmående: Ta dig ur stress, nedstämdhet och depression e-bok apple; Vägar till välmående: Ta dig ur stress, nedstämdhet och depression ladda ner pdf e-bok

Vägar till välmående: Ta dig ur stress, nedstämdhet och depression PDF E-BOK

Karin Isberg



Författare: Karin Isberg
ISBN-10: 9789187433054
Språk: Svenska
Filstorlek: 1546 KB

BESKRIVNING

"Den här boken handlar om vårt välmående eller brist på det. Alldeles för många människor lever i en vardag präglad av stress och prestationskrav. Vi ger mer och gör mer än vad som är hälsosamt. Risken är att vi kör slut på oss själva och drabbas av utmattning, depression eller ångest. Min förhoppning är att du genom att läsa kommer att bli inspirerad till välmående. Med enkla medel kan vi ändra våra tankar och beteenden så att kropp och själ blir i balans. Då känner vi både ork och livsglädje. Livet är inget problem som vi ska lösa. Det är ett äventyr som vi ska utforska och finna glädje i." Karin Isberg "Lär dig några enkla metoder för att slippa deppet. Plus- och minusmetoden tog Karin ur depressionen. Här förklarar hon hur du kan använda den för att lyfta dig själv." Expressen söndag

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Vägar till välmående : ta dig ur stress, nedstämdhet och depression ...

'Den här boken handlar om vårt välmående eller brist på det. Alldeles för många människor lever i en vardag präglad av stress och prestationskrav. Vi ger m

Vägar till välmående: Ta dig ur stress, nedstämdhet och depression ...

Köp Vägar till välmående : ta dig ur stress, nedstämdhet och depression. "Den här boken handlar om vårt välmående eller brist på det. Alldeles för många ...

7 populära ljudböcker med fokus på hälsa och välmående

2012, Pocket. Köp boken Vägar till välmående : ta dig ur stress, nedstämdhet och depression hos oss!

Vägar till välmående: Ta dig ur stress, nedstämdhet och depression

LÄS MER