

Tags: Lugn i stormen: EFT: Första hjälpen för den sjuka jobbstressen epub books download; Lugn i stormen: EFT: Första hjälpen för den sjuka jobbstressen e-bok apple; Lugn i stormen: EFT: Första hjälpen för den sjuka jobbstressen las online bok; Lugn i stormen: EFT: Första hjälpen för den sjuka jobbstressen ladda ner pdf e-bok; Lugn i stormen: EFT: Första hjälpen för den sjuka jobbstressen MOBI download; Lugn i stormen: EFT: Första hjälpen för den sjuka jobbstressen bok pdf svenska

---

## **Lugn i stormen: EFT: Första hjälpen för den sjuka jobbstressen PDF E-BOK**

**Martina Johansson,Ralf Sundberg**



Författare: Martina Johansson,Ralf Sundberg

ISBN-10: 9789175694375

Språk: Svenska

Filstorlek: 4425 KB

## BESKRIVNING

En kort inspirationsbok om hur man med enkel självhjälpsmetod kan ta ned sin stressnivå och bli av med oönskade känslor som hindrar en i jobbet och livet i stort. Ofta med bestående resultat. Boken är skriven för att passa folk i farten, även så kallade techies och andra skeptiker. Kanske beror på att författaren räknar sig till den skaran. Metoden, EFT (Emotional Freedom Techniques) reducerar din stresshormon med 24% på en session med en EFT coach. Det är dock en självhjälpsmetod, som man kan snabbt lära sig grundkunskaperna i för att använda på egen hand. Det är verkligen på egen hand, eftersom EFT kombinerar stimulans av akupunkturpunkter med de egna fingertopparna och mental träning. Bokens spiralbindning gör det möjligt att lägga boken platt på bordet för att se hela metoden medan man utför den på sig själv. Man kan också hålla boken i en hand och t.o.m. vika den ut och in för att enkelt läsa när man t.ex. pendlar. Sara Bern är styrelsemedlem i EFT förbundet - Yrkesförbundet för EFT och knacknings-metoder. Sara är certifierad advanced EFT practitioner hos AAMET och AMT, hon är certifierad BSFF practitioner och EmoTrance practitioner. Utöver detta har hon en civilingenjörsutbildning i Datateknik och Ekonomi. Därtill har hon tillägnat sig mycket kunskap inom stress- och smärtforskning, epigenetik, biovetenskap såväl som neurovetenskap. Detta sammantaget bidrar till hennes möjlighet att lära ut EFT på ett pedagogiskt och förtroendeingivande sätt, också för manliga tekniker och andra skeptiker. Sara har jobbat med EFT för många olika yrkeskategorier, chefer, agila utvecklingsteam på Cybercom, ingenjörer, lärare, läkare och entreprenörer, VDs för att nämna några. Hon verkar i dag som Agil coach och Executives Global Networks mötesledare inom IT världen. Hon fortsätter föra in EFT i affärsvardagen som ett av många verktyg. SARA BERN, GOLDEN OPPORTUNITY [www.EmotionellFrihetsTeknik.se](http://www.EmotionellFrihetsTeknik.se)  
[www.GoldenOpportunity.se](http://www.GoldenOpportunity.se) [sese.linkedin.com/in/sarabern](http://sese.linkedin.com/in/sarabern)

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

**Tag Archives: - a-golden-opportunity.com**

lugn i stormen : eft - första hjälpen för den sjuka jobbstressen 9. döden vittnar 10. den engelske spionen slumpmåssigt dokument| huvudsida 18937 ...

**Før storm | Find Bøger & blade på Kelkoo**

Gör en bra affär på Lugn i stormen - EFT: Första hjälpen för den sjuka jobbstressen (Spiral, 2016) Lägst pris just nu 188 kr bland 4 st butiker. Varje månad ...

**PDF Poesiåret 2017 PDF E-BOK - appetite4life.org**

Lugn i stormen: EFT: Första hjälpen för den sjuka jobbstressen | Sara Bern | ISBN: 9789176993750  
Kostenloser Versand für alle Bücher mit Versand und Verkauf ...

**Lugn i stormen: EFT: Första hjälpen för den sjuka jobbstressen**

**LÄS MER**