

Tags: Träna mentalt och förbättra ditt liv : handbok i mental träning och stresshantering las online bok; Träna mentalt och förbättra ditt liv : handbok i mental träning och stresshantering MOBI download; Träna mentalt och förbättra ditt liv : handbok i mental träning och stresshantering epub books download; Träna mentalt och förbättra ditt liv : handbok i mental träning och stresshantering ladda ner pdf e-bok; Träna mentalt och förbättra ditt liv : handbok i mental träning och stresshantering bok pdf svenska; Träna mentalt och förbättra ditt liv : handbok i mental träning och stresshantering e-bok apple

Träna mentalt och förbättra ditt liv : handbok i mental träning och stresshantering PDF E-BOK

Bosse Angelöw



Författare: Bosse Angelöw

ISBN-10: 9789127090316

Språk: Svenska

Filstorlek: 4488 KB

BESKRIVNING

Vill du lära dig att - använda tankens kraft för att förbättra din situation? - utveckla din förmåga att hantera olika stressituationer? - bättre utnyttja dina inre resurser? - utveckla konstruktiva förhållningssätt vid förändringar? - öka din självkännedom och intuitiva förmåga? - lära dig att slappna av och meditera? Detta och mycket annat kan du lära dig i Träna mentalt och förbättra ditt liv. Genom att regelbundet använda de vetenskapligt dokumenterade, mentala träningsmetoder som beskrivs här kan du dessutom förbättra din hälsa, öka livsglädjen, få ett bättre självförtroende och öka din prestationsförmåga. Bosse Angelöw är fil dr och socialpsykolog. Han föreläser om och ger kurser i mental träning.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Träna mentalt och förbättra ditt liv : handbok i mental träning och ...

Köp boken Avslappning & Mental träning - kryddat med mindfulness och nlp ... stresshantering och titta närmare på din ... Träna mentalt och förbättra ditt liv

Mentalt • hylén.info - tuugo.se

Träna mentalt och förbättra ditt liv - handbok i mental träning och stresshantering. Träna mentalt och förbättra ditt liv är en handbok i mental träning och ...

Nova futura - Träna mentalt och förbättra ditt liv

Träna mentalt och förbättra ditt liv - handbok i mental träning och stresshantering, Bosse Angelöw, Månpocket, 1996. ...

**TRÄNA MENTALT OCH FÖRBÄTTRA DITT LIV : HANDBOK I MENTAL TRÄNING OCH
STRESSHANTERING**

LÄS MER