

Tags: Inre hälsa : lär dig hantera stress, oro och ångest! e-bok apple; Inre hälsa : lär dig hantera stress, oro och ångest! bok pdf svenska; Inre hälsa : lär dig hantera stress, oro och ångest! las online bok; Inre hälsa : lär dig hantera stress, oro och ångest! MOBI download; Inre hälsa : lär dig hantera stress, oro och ångest! epub books download; Inre hälsa : lär dig hantera stress, oro och ångest! ladda ner pdf e-bok

Inre hälsa : lär dig hantera stress, oro och ångest! PDF E-BOK

Mats Billmark,Susan Billmark



Författare: Mats Billmark,Susan Billmark

ISBN-10: 9789197260091

Språk: Svenska

Filstorlek: 4072 KB

BESKRIVNING

Längtar du efter att komma tillrätta med din stress, oro och ångest? Det här är föreläsningen som ger dig kunskaper, effektiva tekniker och praktiska konkreta verktyg! Stress, oro och ångest är människans största fiende. Vi är ständigt stressade eller oroliga för något som har hänt eller för något vi tror ska hända. Människor som lider av inre stress, oro och ångest är mer nedstämda, trötta och splittrade. Föreläsningens syfte är att hjälpa människor att förstå att det faktiskt är fullt möjligt att komma tillrätta med inre stress, oro och ångest! Mats Billmark har själv levt med stress, oro och ångest i många år, föreläsningen baseras på lång egen erfarenhet och på väl beprövade metoder. Med hjälp av dessa metoder kan vi få ett liv fritt från rädslor och spänningar. På ett positivt och upplyftande sätt stärker han åhörarna och ger dem hopp om att en gång för alla komma tillrätta med sina problem. Mats Billmark jobbar idag som föreläsare och är även en av författarna till 5-stegsprogrammet mot stress, oro och ångest.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Onlinekurs: Lev utan Stress och Oro - soulheartjourney.se

Lär dig hantera stress och oro, lär ... Denna metod lär dig hantera stress, oro, ångest och ... Lär dig finna svar inom dig själv- från Din inre kunskap ...

INRE STRESS ORO ÅNGEST! - Biljettplatsen

Men om du känner att balansen håller på att tippa över i för mycket stress, tidsbrist och oro ... dig själv och din hälsa. ... lära dig mer om stress och ...

Bli av med din oro - 3 unika övningar! | MåBra - mabra.com

Pris: 255 kr. dvd pc/mac, 2013. Skickas inom 2-5 vardagar. Köp boken Inre hälsa : lär dig hantera stress, oro och ångest! av Mats Billmark (ISBN 9789197260091 ...

Inre hälsa : lär dig hantera stress, oro och ångest!

LÄS MER