

Tags: Sjukt stressad : enkla vägar till en lugn vardag e-bok apple; Sjukt stressad : enkla vägar till en lugn vardag ladda ner pdf e-bok; Sjukt stressad : enkla vägar till en lugn vardag MOBI download; Sjukt stressad : enkla vägar till en lugn vardag epub books download; Sjukt stressad : enkla vägar till en lugn vardag las online bok; Sjukt stressad : enkla vägar till en lugn vardag bok pdf svenska

Sjukt stressad : enkla vägar till en lugn vardag PDF E-BOK

Anna Bennich Karlstedt



Författare: Anna Bennich Karlstedt

ISBN-10: 9789188704535

Språk: Svenska

Filstorlek: 2288 KB

BESKRIVNING

Ringer du samtal när du springer till bussen? Läser du sms när du promenerar? Eller har du på sista tiden blivit väldigt otålig och arg i köer och i trafiken? Då är det dags att stanna upp och förändra ditt stressiga liv. Med "Sjukt stressad" får du enkla metoder för att hantera stressen och hitta mer lugn i vardagen. Tv-profilen och psykologen Anna Bennich Karlstedts handbok är fylld med bra tips och en mängd konkreta övningar som du kan börja använda redan idag. Lär dig hantera svällande att göra-listor, kom till rätta med sömnen och få inspiration till den nödvändiga vilan och återhämtningen. Anna Bennich Karlstedt och är leg psykolog med KBT-inriktning. Hon har mångårig erfarenhet av att arbeta med stressproblematik och är en uppskattad och ofta anlitad föreläsare i ämnet. "Sjukt stressad" utkom första gången via Psykologiguiden 2015. Läsarkommentar från Bokus (fem stjärnor): "En mycket hjälpsam liten bok som enkelt beskriver vad stress är och vad du kan göra åt den. Snabbare, enklare och mycket billigare än terapi!" Omslagsformgivare: Ilse-Mari Berglin

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Ljudbok nedladdning - Svenska Böcker - Jämför bokhandels priser på nätet

Ringer du samtal när du springer till bussen? Läser du sms när du promenerar? Eller har du på sista tiden blivit väldigt otålig och arg i köer och i trafiken?

PDF Tam tiggarpojken PDF E-BOK - appetite4life.org

... Se till att ha lugn och ro ... och stressen blir en del i din vardag. ... Har du en gång blivigt utbränd kan det vara en lång väg tillbaka till ett ...

Anna Bennich Karlstedt - Böcker | Bokus bokhandel

... som precis kommit ut med boken Sjukt stressad - en liten handbok i ... hålla ut ett litet tag till, sedan blir det lugnare ... en enkel andningsövning som ...

SJUKT STRESSAD : ENKLA VÄGAR TILL EN LUGN VARDAG

LÄS MER