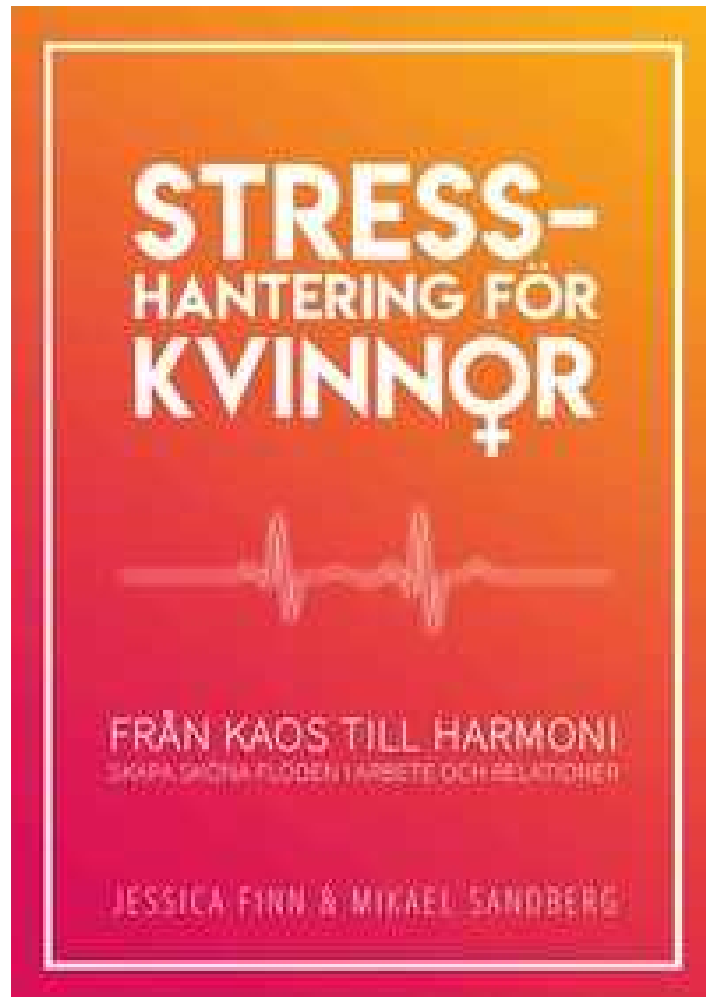


Tags: Stresshantering för kvinnor : från kaos till harmoni - skapa sköna flöden i arbete och relationer las online bok; Stresshantering för kvinnor : från kaos till harmoni - skapa sköna flöden i arbete och relationer bok pdf svenska; Stresshantering för kvinnor : från kaos till harmoni - skapa sköna flöden i arbete och relationer epub books download; Stresshantering för kvinnor : från kaos till harmoni - skapa sköna flöden i arbete och relationer e-bok apple; Stresshantering för kvinnor : från kaos till harmoni - skapa sköna flöden i arbete och relationer MOBI download; Stresshantering för kvinnor : från kaos till harmoni - skapa sköna flöden i arbete och relationer ladda ner pdf e-bok

Stresshantering för kvinnor : från kaos till harmoni - skapa sköna flöden i arbete och relationer PDF E-BOK

Mikael Sandberg



Författare: Mikael Sandberg

ISBN-10: 9789163945090

Språk: Svenska

Filstorlek: 2324 KB

BESKRIVNING

Vi tror att många kvinnor kämpar med sin stress för att få tillvaron att gå ihop, men att de saknar förmågan att få det att fungera i det dagliga livet. Därför har vi tagit fram den här boken. Vi tror att den kommer ge dig många insikter och vara ett bra verktyg för att få till de förändringar du vill i ditt liv, inte bara avseende stress utan på flera områden. Vi hoppas att boken kommer ge dig redskap för att utvecklas på ett djupare plan. Statistik visar att fyra gånger så många kvinnor som män är sjukskrivna för stress. I den här boken har vi valt att lyfta fram skillnaderna mellan könen för att vi tror att det hjälper stressade kvinnor att få perspektiv på sin situation. Vi delar även med oss av beprövade övningar som vi stressterapeuter använder oss av i vårt klientarbete. Du kommer att lära dig: förändra dina tankar få bättre kontakt med dina känslor och dina behov hur du ska göra för att förändra oönskade beteenden hur du ökar din livskvalitet inom arbete och relationer Vi kan inte undvika livets utmaningar, men vi kan välja hur vi gör när vi hanterar dem. Att förstå dig själv och skapa en bättre relation till dig själv är ett viktigt steg närmre hälsa och välmående. Jessica Finn och Mikael Sandberg arbetar som stressterapeuter och föreläsare, både i Sverige och internationellt. De brinner för båda för att hjälpa människor att hjälpa sig själva.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

E-böcker / Medicin & hälsa

Stresshantering för kvinnor : från kaos till harmoni - skapa sköna flöden i arbete och relationer. Av ... ett tioveckors program för stresshantering med ACT ...

Stresshantering för kvinnor : från kaos till harmoni - skapa sköna ...

Stresshantering för kvinnor : från kaos till harmoni - skapa sköna ... bra verktyg för att få till de ... livskvalitet inom arbete och relationer Vi kan ...

Ladda ner Handbok i stresshantering - Hilary Jones

... med många fler översättningar från svenska till engelska gratis ... STRESSHANTERING FÖR KVINNOR : FRÅN KAOS TILL HARMONI - SKAPA SKÖNA FLÖDEN I ARBETE

**STRESSHANTERING FÖR KVINNOR : FRÅN KAOS TILL HARMONI - SKAPA SKÖNA
FLÖDEN I ARBETE OCH RELATIONER**

LÄS MER