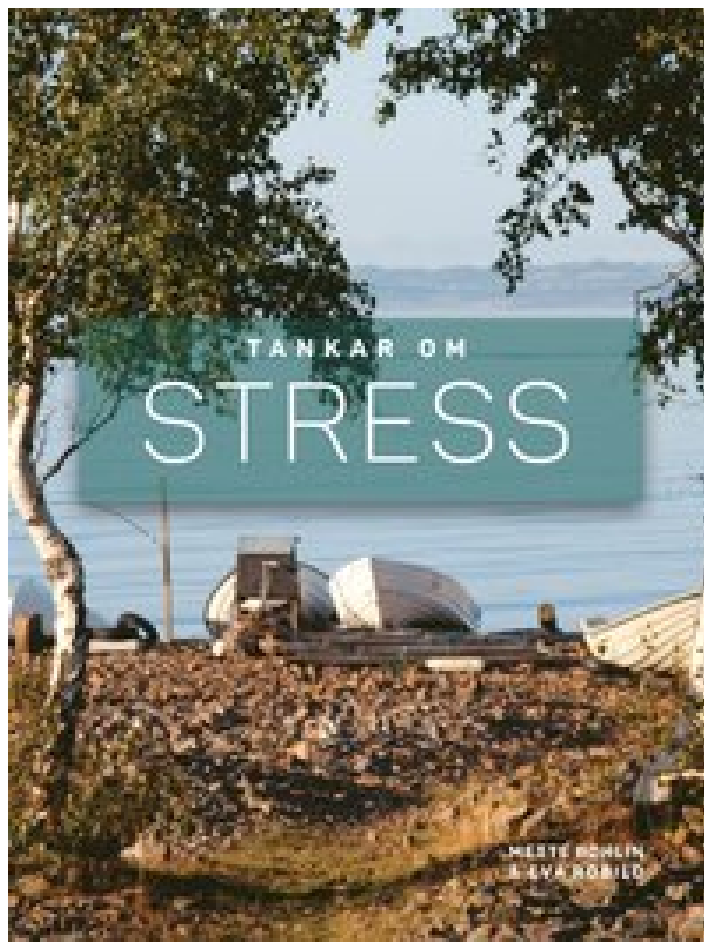


Tankar om Stress PDF

Eva Robild, Mette Bohlin



Det här är bara ett utdrag ur Tankar om Stress bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Eva Robild, Mette Bohlin

ISBN-10: 9789198300017

Språk: Svenska

Filesize: 3883 KB

BESKRIVNING

Varför är det så svårt att leva som man lär? Trots att du vet att du borde stressa mindre kan det kännas omöjligt. Det finns bara ett sätt - och det är förändring. Hjärnan kommer att protestera - och kanske kroppen också - för den gillar när allt är som det brukar. Stress är inte farligt om du ger dig tid till återhämtning. Det går att minska stressen, men det tar tid. Att ta små steg i rätt riktning gör stor skillnad. Mette Bohlin är naturläkare och yogainstruktör. Eva Robild är frilansjournalist och författare. Boken ingår i en serie med titeln Tankar om.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Jag befarar att många fortfarande lever i tron om att stress är någonting bra. Att du genom att utstråla stress också visar att du har en jävla massa ...

Pris: 40 kr. E-bok, 2015. Laddas ned direkt. Köp boken Tankar om Stress av Eva Robild, Mette Bohlin (ISBN 9789198300017) hos Adlibris. Fraktfritt över 149 kr Alltid ...

Varför är det så svårt att leva som man lär? Trots att du vet att du borde stressa mindre kan det kännas omöjligt. Det finns bara ett sätt - och det är ...

TANKAR OM STRESS

[Fortsätt läsa...](#)