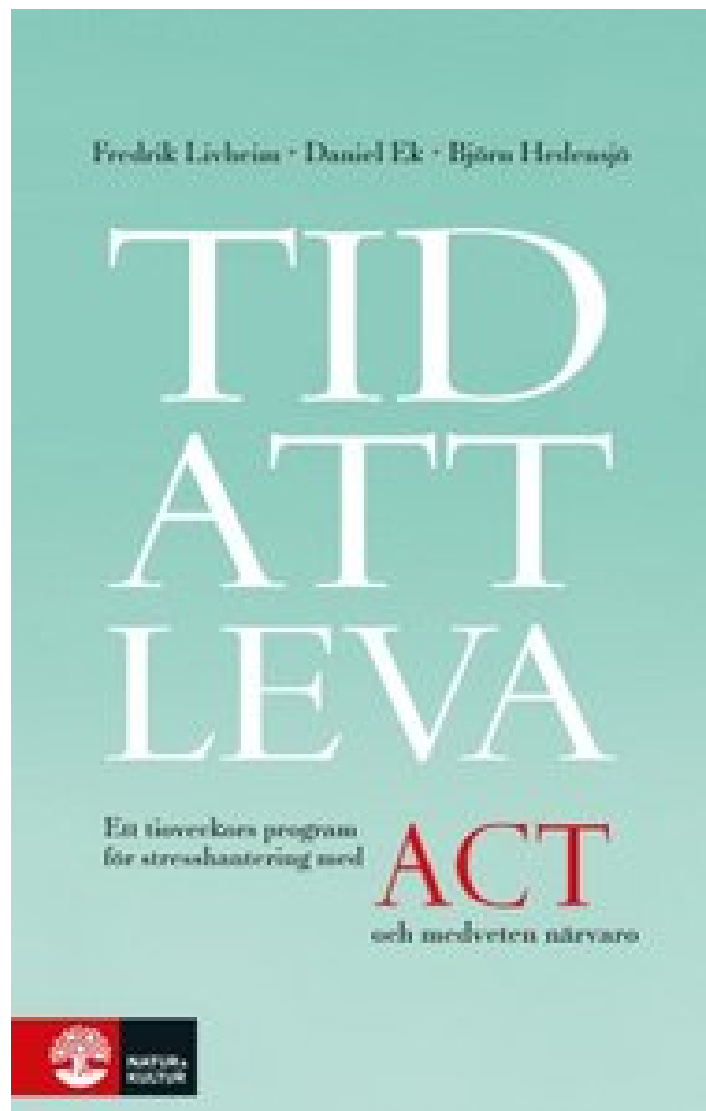


Keywords: Tid att leva : ett tioveckors program för stresshantering med ACT och medveten närvaro PDF pdfbok på svenska, ladda ner Tid att leva : ett tioveckors program för stresshantering med ACT och medveten närvaro ePUB, Tid att leva : ett tioveckors program för stresshantering med ACT och medveten närvaro las online, Tid att leva : ett tioveckors program för stresshantering med ACT och medveten närvaro download

Tid att leva : ett tioveckors program för stresshantering med ACT och medveten närvaro PDF

Petra Kahn Nord



Det här är bara ett utdrag ur Tid att leva : ett tioveckors program för stresshantering med ACT och medveten närvaro bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Petra Kahn Nord

ISBN-10: 9789127147478

Språk: Svenska

Filesize: 4395 KB

BESKRIVNING

I perioder är det naturligt att vara rejält stressad och vi är byggda för att klara det. Stress är något som varierar i livet, från lite till mycket, och hur stressad man än är kan man inte »bli galen« av stress. Men om det som var tänkt att bara vara en period istället övergår till något långvarigt säger till sist kroppen eller huvudet ifrån. Stress har blivit en del av vår vardag och stressrelaterad ohälsa är idag den vanligaste orsaken till långtidssjukskrivning. När kraven är många i livet kan vi ibland tappa riktningen och börja prioritera »borden« och »måsten«. Vi kanske minskar kontakten med vänner och familj och får mindre tid till att göra kreativa och roliga saker. Det finns risk att vi dränerar oss själva på energi och missar tillfällen för återhämtning. Tid att leva hjälper dig som har problem med stress att återta kontrollen över ditt liv. Du kommer att få hjälp med att hantera den ofrånkomliga stressen som är en del av livet och att förändra den stress som är möjlig att göra någonting åt. Boken är upplagd som ett program som du kan följa vecka för vecka och som ger ökad förståelse om vad stress är och hur man kan hantera den.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Tid att leva : ett tioveckors program för stresshantering med ACT och medveten närvaro ...

Köp 'Tid att leva : ett tioveckors program för stresshantering med ACT och medveten närvaro' bok nu. I perioder är det naturligt att vara rej ...

Ladda ner Tid att leva : ett tioveckors program för stresshantering med ACT och medveten närvaro som E-bok till din mobil 100% gratis i 14 dagar!

**TID ATT LEVA : ETT TIOVECKORS PROGRAM FÖR STRESSHANTERING MED ACT OCH
MEDVETEN NÄRVARO**

[Fortsätt läsa...](#)