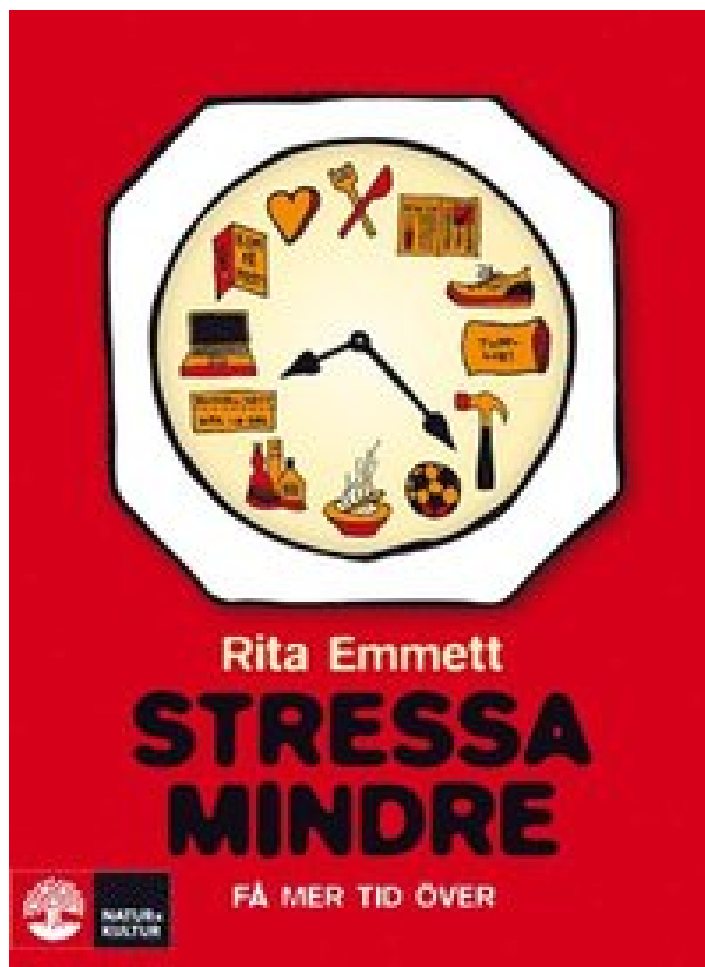


Stressa mindre : få mer tid över PDF

Olga Rönnberg



Det här är bara ett utdrag ur Stressa mindre : få mer tid över bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Olga Rönnberg
ISBN-10: 9789127119420
Språk: Svenska
Filesize: 4915 KB

BESKRIVNING

Ibland är det svårt att ha full kontroll över alla de krav som ställs på oss i vardagen. Vad vi däremot kan göra är att lära oss att kontrollera hur vi hanterar stressen och får tid över till annat än måsten. Man får aldrig mer tidman måste ta sig tid, och Rita Emmett visar hur man bäst går till väga. Stressa mindrefå mer tid över är en rolig och användbar bok som behandlar ett ämne som berör de allra flesta av oss. Boken ger råd, tips och verktyg för att ta hand om oss i tid, innan vår fysiska, psykiska och mentala hälsa brutits ner. Fokusera, be om hjälp, hoppa perfektionismen och du kommer att känna att du har all tid i världen!Originaltitel: Manage Your Time to Reduce your StressÖversättare: Erik Nisser

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Du ska inte jobba mer, hårdare eller snabbare - utan smartare. För att kunna göra det måste du bli chef över din tid.

Stressa mindre och hinna mer - hur går den ... Du kommer att upptäcka att det finns tid över och att du kan få in sådant i ditt liv som du inte ...

- Vår filosofi är att alla kan lära sig att bli mer effektiva, mindre stressade, ... hur man hanterar både arbetslivet och privatlivet och får mer tid över till ...

STRESSA MINDRE : FÅ MER TID ÖVER

[Fortsätt läsa...](#)