

Keywords: Inre hälsa : lär dig hantera stress, oro och ångest! PDF pdfbok på svenska, ladda ner Inre hälsa : lär dig hantera stress, oro och ångest! ePUB, Inre hälsa : lär dig hantera stress, oro och ångest! las online, Inre hälsa : lär dig hantera stress, oro och ångest! download

Inre hälsa : lär dig hantera stress, oro och ångest! PDF

Mats Billmark, Susan Billmark



Det här är bara ett utdrag ur Inre hälsa : lär dig hantera stress, oro och ångest! bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Mats Billmark, Susan Billmark

ISBN-10: 9789197260091

Språk: Svenska

Filesize: 2699 KB

BESKRIVNING

Längtar du efter att komma tillrätta med din stress, oro och ångest? Det här är föreläsningen som ger dig kunskaper, effektiva tekniker och praktiska konkreta verktyg! Stress, oro och ångest är människans största fiende. Vi är ständigt stressade eller oroliga för något som har hänt eller för något vi tror ska hända. Människor som lider av inre stress, oro och ångest är mer nedstämda, trötta och splittrade. Föreläsningens syfte är att hjälpa människor att förstå att det faktiskt är fullt möjligt att komma tillrätta med inre stress, oro och ångest! Mats Billmark har själv levt med stress, oro och ångest i många år, föreläsningen baseras på lång egen erfarenhet och på väl beprövade metoder. Med hjälp av dessa metoder kan vi få ett liv fritt från rädslor och spänningar. På ett positivt och upplyftande sätt stärker han åhörarna och ger dem hopp om att en gång för alla komma tillrätta med sina problem. Mats Billmark jobbar idag som föreläsare och är även en av författarna till 5-stegsprogrammet mot stress, oro och ångest.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

... konsekvenser för vår hälsa: Som stress, oro och ångest. ... att hantera ångesten. ... nyheter inom hälsa och det som kan ge dig ...

Men om du känner att balansen håller på att tippa över i för mycket stress, tidsbrist och oro ... dig själv och din hälsa. ... lära dig mer om stress och ...

Inre hälsa : Lär dig hantera stress, oro och ångest! av Billmark, Mats: Längtar du efter att komma tillrätta med din stress, oro och ångest? Det här är ...

INRE HÄLSA : LÄR DIG HANTERA STRESS, ORO OCH ÅNGEST!

[Fortsätt läsa...](#)