

Stresshantering II PDF

Lars-Eric Uneståhl



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



Författare: Lars-Eric Uneståhl

ISBN-10: 9789186389109

Språk: Svenska

Filesize: 4523 KB

BESKRIVNING

Även om denna ljudbok heter Stresshantering II, så är det ändå möjligt att starta med denna ljudbok. Effekten kan dock bli bättre om man innan har tränat med ljudboken Mental grundträning. En stor del av den mentala träningen skulle kunna räknas in under rubriken stresshantering. Till denna ljudbok har vi valt ut några av de viktigaste möjligheterna och samlat dem i fem program. Ljudboken innehåller följande program: 1. Mitt stressfria hem 2. Kognitiv omstrukturering 3. Mental tuffhetsträning 4. Stress-siesta 5. Stresshantering på egen hand Denna ljudbok är intalad och utarbetad av Lars-Eric Uneståhl.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Stresshantering II : fem träningsprogram Även om detta program kallas för "Stresshantering 2", så är det ändå möjligt att starta med denna CD.

Psykologhuset i Malmö erbjuder kurs i mindfulness för stresshantering och ökat välmående där både teoretiska och praktiska moment ingår. Välkommen!

Stresshantering II. Tillbaka till jobbet - hållbar återgång efter stressrelaterad ohälsa. Körskola för livet : vad vore livet utan stress. Bränn inte ut dig.

STRESSHANTERING II

[Fortsätt läsa...](#)