

15 sätt att bli fri från stress PDF

Karin Isberg



Det här är bara ett utdrag ur 15 sätt att bli fri från stress bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Karin Isberg
ISBN-10: 9789150904000
Språk: Svenska
Filesize: 2820 KB

BESKRIVNING

Du kan påverka din stress mer än du tror! Genom 15 enkla steg kan du effektivt minska stressen i vardagslivet, såväl hemma som på jobbet. Genom praktiska och konkreta övningar lär du dig hur du kan spara tid och energi, få mer ork och glädje, dra gränser och säga nej, sänka kraven på dig själv och bli en gladare och mer harmonisk person. Karin Isberg är livscoach, utbildad i neurovetenskap och positiv psykologi. Hennes metoder bygger på en kombination av aktuell forskning och egna erfarenheter.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Köp 15 sätt att bli fri från stress. Du kan påverka din stress mer än du tror! Genom 15 enkla steg kan du effektivt minska stressen i vardagslivet ...

15 sätt att bli fri från stress PDF ladda ner LADDA NER LÄSA Beskrivning Författare: Karin Isberg. 1: sätt att bli fri från stress är den ultimata handboken ...

Ladda ner 15 sätt att bli fri från stress som E-bok till din mobil 100% gratis i 14 dagar!

15 SÄTT ATT BLI FRI FRÅN STRESS

[Fortsätt läsa...](#)