

Keywords: Tänk om - Du stressar i onödan PDF pdf bok på svenska, ladda ner Tänk om - Du stressar i onödan ePUB, Tänk om - Du stressar i onödan las online, Tänk om - Du stressar i onödan download

Tänk om - Du stressar i onödan PDF

Arja Saijonmaa



Det här är bara ett utdrag ur Tänk om - Du stressar i onödan bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Arja Saijonmaa
ISBN-10: 9789187093609
Språk: Svenska
Filesize: 1160 KB

BESKRIVNING

DINA TANKAR BLOCKERAR DITT VÄLMÅENDE Du kan undvika att stressa utan tekniker, terapi o medicinering - det enda som behövs är att förstå hur du fungerar som människa! Vi är oerhört duktiga på att hitta anledningar till att inte kunna må bra på grund av våra omständigheter. Men det enda som kan komma i vägen för ditt välmående är dina tankar. Tänk om du stressar helt i onödan? Tänk om du kan behålla ditt lugn - oavsett omständigheter? Föreställ dig att alltid kunna ta de bästa besluten för dig och din familj, även när situationen verkar fullständigt hopplös. Det är fullt möjligt att behålla lugnet även när det stormar som mest runt omkring oss, eftersom vi inte kan påverkas av våra omständigheter och andra människor. Det enda som påverkar oss är våra egna tankar om situationer och personer. Det som sker när du stressar är att du mister din klarhet över och förståelse av situationen. Du blir mindre produktiv och din psykiska och fysiska hälsa hamnar i obalans. Och eftersom din klarhet över situationen inte är den bästa, blir inte heller ditt agerande det bästa. Med hjälp av den här boken har du möjligheten att - precis som författaren själv - slippa att stressa mer i livet. Tomas Lydahl, författare till Wow! Så får du dina kunder att rekommendera dig, är tillbaka med en bok om hur du behåller ditt lugn oavsett vilken situation du befinner sig i.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Vi har gott om saker som gör oss stressade i vardagen - men här är några saker som får dig att stressa fast du inte behöver.

Ett Stressfritt liv (Ljudbok) 99.00 kr Ink. moms och frakt; Tänk om du stressar i onödan OBS! Nu även som ljudbok. 250.00 kr Ink. moms och frakt; Workshop hemma ...

Det är fullt möjligt att behålla lugnet även när det stormar som mest runt omkring oss. När vi förstår hur vi verkligen fungerar kan vi faktiskt ha ett lugn i ...

TÄNK OM - DU STRESSAR I ONÖDAN

[Fortsätt läsa...](#)