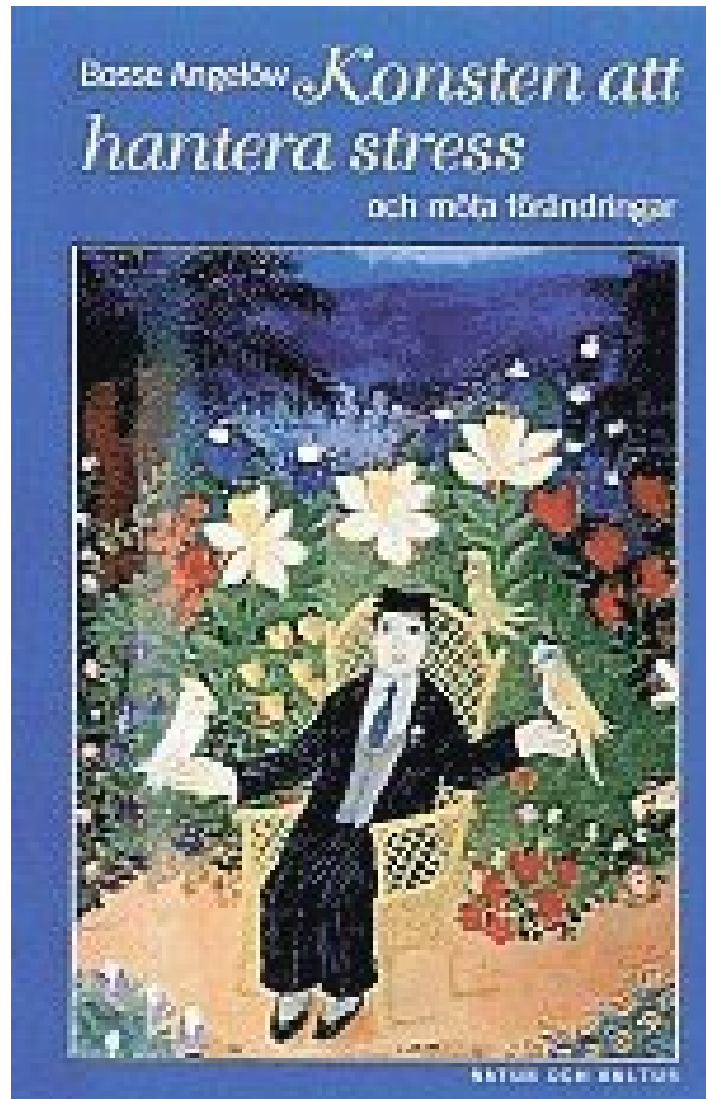


Konsten att hantera stress och möta förändringar PDF

Bosse Angelöw



Det här är bara ett utdrag ur Konsten att hantera stress och möta förändringar bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



DOWNLOAD PDF

Författare: Bosse Angelöw

ISBN-10: 9789127090330

Språk: Svenska

Filesize: 4175 KB

BESKRIVNING

Vad kan man göra för att må bra i en stressig tillvaro? Hur klarar man av ständiga och omvälvande förändringar? Bosse Angelöw presenterar här ett effektivt självhjälpsprogram för att förebygga och motverka stress och utbrändhet. Programmet innehåller bland annat: * Meditation och avslappningsmetoder. * Tekniker för att hantera akut och påfrestande stress. * Metoder för att förbättra självkännedom och självförtroende. * Praktisk vägledning för ökad målmedvetenhet och effektivitet. * Analys av invanda tänkesätt i kris- och stressituationer. * Kartläggning av socialt nätverk. * En handlingsplan för bättre kost- och motionsvanor. Personer som redan följt programmet berättar att de därefter blivit lugnare och effektivare, att de börjat tänka mer positivt och fått bättre självförtroende. Som någon sa efteråt: jag njuter mer av livet.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Att hantera stress och möta förändringar. av Bosse Angelöw (E-media, E-bok, PDF) 2002, Svenska, För vuxna Vad kan man göra för att må bra i en stressig ...

Söker du efter "Att hantera stress och möta förändringar" av Bosse Angelöw? Du kan sluta leta. Våra experter i antikvariat hjälper dig eftersöka boken - utan ...

... initiera och hantera förändringar. ... dig i framsätet och kan möta de förändringar som ... tips i konsten att leda sig själv i förändring ...

KONSTEN ATT HANTERA STRESS OCH MÖTA FÖRÄNDRINGAR

[Fortsätt läsa...](#)