

Men hallå! PDF E-BOK

Lena Nevander Friström



Författare: Lena Nevander Friström

ISBN-10: 9789170365133

Språk: Svenska

Filstorlek: 2025 KB

BESKRIVNING

Lever du det liv du vill leva? Eller skjuter du upp det du vill göra till senare? Arbetar du för mycket och har svårt att säga nej? Har du hög "sjuknärvaro" eller är du rent av "inbillningsfrisk"? Men hallå, livet är bara nu! Hela vårt välbefinnande vilar på fyra grundstenar: sömn, mat, motion och relationer. Balans i livet mellan familj, arbete och fritid är en nödvändighet och måste finnas hela tiden, inte bara under en semestervecka, menar Lena Nevander Friström. På sitt engagerande, drabbande och humoristiska sätt berättar hon om vad som händer med oss när vi arbetar i för högt tempo under för lång tid. Självisikt och förmåga att tänka framåt är viktigast för den som vill förändra balansen i tillvaron. Lena Nevander Friström är leg. psykoterapeut och författare men också en av våra mest uppskattade och anlitade föreläsare. Hon arbetar med ledarskapsutveckling inom näringslivet och medverkar regelbundet i teveprogrammet Fråga doktorn och tidigare också i Toppform. Hon har också en återkommande spalt i tidningen Leva.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Men hallå!. Arbetsbok - Åsa Kihlström-Hägg, Lisbet Olsson Duit - böcker ...

Kommunvalet i Helsingborg skulle avgöra frågan om Landborgsgaraget. Efter valet finns fortfarande en majoritet för bygget i fullmäktige. Om nu inte ...

Lada. Men hallå! Vaddå lada? | Mitt Universum

Pris: 154 kr. Ljudbok, 2009. Laddas ned direkt. Köp boken Men hallå! av Lena Nevander Friström (ISBN 9789170365133) hos Adlibris. Fraktfritt över 169 kr Alltid ...

Men hallå, Skolverket, tänker ni sondmata min unge eller? | M som i ...

Pris: 159 kr. häftad, 2004. Skickas inom 1-2 vardagar. Köp boken Men hallå!. Arbetsbok av Åsa Kihlström-Hägg, Lisbet Olsson Duit (ISBN 9789162262389) hos ...

Men hallå!

LÄS MER