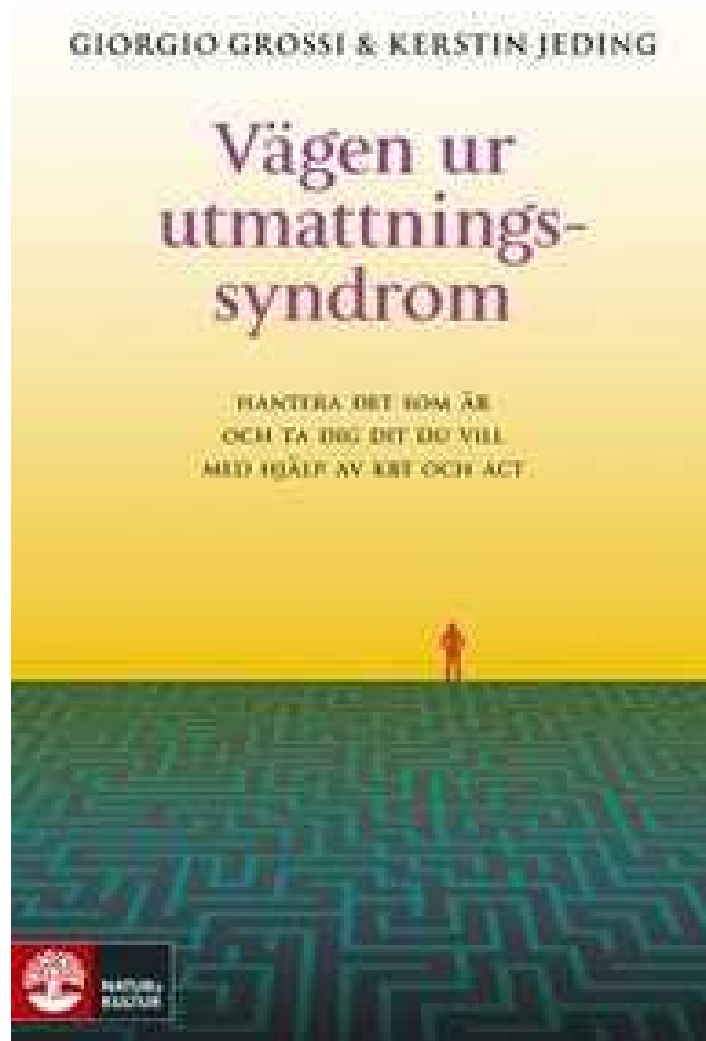


Tags: Vägen ur utmattningssyndrom : hantera det som är och ta dig dit du vill med hjälp av KBT och ACT las online bok; Vägen ur utmattningssyndrom : hantera det som är och ta dig dit du vill med hjälp av KBT och ACT MOBI download; Vägen ur utmattningssyndrom : hantera det som är och ta dig dit du vill med hjälp av KBT och ACT bok pdf svenska; Vägen ur utmattningssyndrom : hantera det som är och ta dig dit du vill med hjälp av KBT och ACT epub books download; Vägen ur utmattningssyndrom : hantera det som är och ta dig dit du vill med hjälp av KBT och ACT ladda ner pdf e-bok; Vägen ur utmattningssyndrom : hantera det som är och ta dig dit du vill med hjälp av KBT och ACT e-bok apple

Vägen ur utmattningssyndrom : hantera det som är och ta dig dit du vill med hjälp av KBT och ACT PDF E-BOK

Kerstin Jeding



Författare: Kerstin Jeding
ISBN-10: 9789127823389
Språk: Svenska
Filstorlek: 1707 KB

BESKRIVNING

Vi är gjorda för att hantera stress stress hjälper oss att leva och överleva. Men: för mycket, för ofta och utan möjlighet till återhämtning sliter på kroppen och idag är stress den främsta anledningen till att människor blir sjukskrivna. När vi upplever att vi saknar kontroll, när arbetet innehåller höga krav men få möjligheter att kunna påverka situationen, kommer vi förmodligen att känna oss jäktade, pressade och ångestfyllda. Kerstin Jeding och Giorgio Grossi har arbetat med och forskat kring utmattningssyndrom och stressrelaterad ohälsa i många år. Här förklarar de vad utmattningssyndrom är, hur det uppkommer och hur det yttrar sig och ger förslag på metoder och övningar för att komma ur det. Boken innehåller bland annat ett kapitel om sömn och tekniker för att sova bättre och ett om hur du kan bli bättre på att hushålla med din energi.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

9789127823389 by Smakprov Media AB - Issuu

Utförlig information. Utförlig titel: Vägen ur utmattningssyndrom, hantera det som är och ta dig dit du vill med hjälp av KBT och ACT, Giorgio Grossi & Kerstin ...

Vägen ur utmattningssyndrom : hantera det som är och ta dig dit du vill ...

ISBN: 9789127823389. Natur & Kultur Akademiska. 1 uppl. 2018. 240 sidor. Förlagsny. Oläst.

Vägen ur utmattningssyndrom: hantera det som är och ta dig dit du vill ...

Utförlig information. Utförlig titel: Vägen ur utmattningssyndrom, hantera det som är och ta dig dit du vill med hjälp av KBT och ACT, Giorgio Grossi & Kerstin ...

**VÄGEN UR UTMATTNINGSSYNDROM : HANTERA DET SOM ÄR OCH TA DIG DIT DU
VILL MED HJÄLP AV KBT OCH ACT**

LÄS MER