

15 sätt att bli fri från stress



| | |
|----------------------|----------------------|
| Forfatter: | Karin Isberg |
| Forlag: | HarperCollins Nordic |
| Sprak: | Svensk |
| Antall sider: | 169 |
| ISBN/EAN: | 9789150922578 |
| Kategori: | Familie og helse |
| Utgivelsesar: | 2017 |

[15 sätt att bli fri från stress.pdf](#)

[15 sätt att bli fri från stress.epub](#)

Du kan påverka din stress mer än du tror!

Med hjälp av 15 enkla och praktiska metoder kan du effektivt minska stressen i ditt vardagsliv, såväl hemma som på jobbet. Du kommer lära dig att spara tid och energi, få mer ork, bli mindre irriterad, behålla sinnesnärvaron och bli en lugnare, gladare och mer harmonisk person.

Karin Isberg är livscoach, utbildad i neurovetenskap och positiv psykologi. I boken har hon valt ut metoder som den senaste neurovetenskapliga forskningen har visat ger snabba resultat. Kombinerat med Karins mångåriga erfarenhet som coach och föreläsare blir resultatet en bok som gör att du snabbt kommer märka skillnad i hur stressad du är och hur bra du mår.

"I 15 sätt att bli fri från stress beskriver Isberg på ett mycket lättläst och lättfattligt vis hur vi kan minska stressen i våra liv. Boken rekommenderas till alla som söker enkla tips och råd i hur de kan reducera stressen i sina liv."

Bibliotekstjänst

20% PÅ THE ORGANIC PHARMACY Helt økologisk hudpleie med svært aktive og konsentrerte produkter, beriket med kaldpressede oljer, antioksidanter og nøye utvalgte.