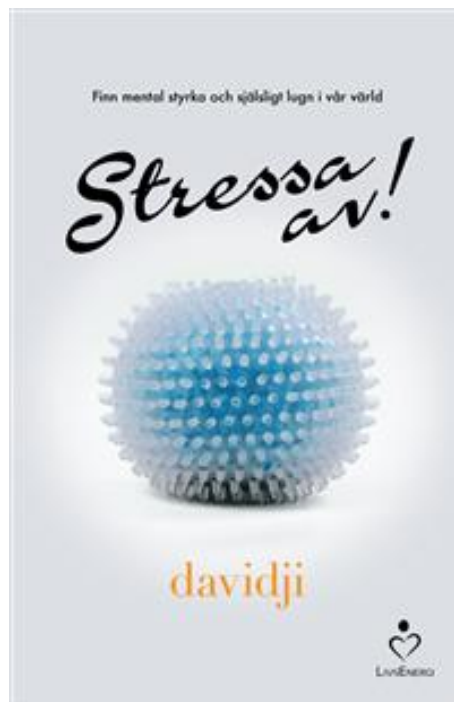


Stressa av! Davidji



Ladda ner PDF

En ny bok av meditationsmästaren davidji!

När snäste du senast åt någon eller sa något som du i efterhand ångrade? När fattade du senast ett reflexmässigt beslut som du önskar att du kunde ta tillbaka? När kände du dig senast slutkörd eller överansträngd?

Ganska nyss?

Men varför?

Den mest sannolika orsaken var *stress*.

Stress är destruktiv och obehaglig och smyger sig in överallt. Den påverkar våra relationer, ger biverkningar i kroppen, nästlar sig in i våra samtal och orsakar beteenden som missgynnar oss. I den här boken använder sig stresshanteringsexperten davidji av sin flera decennier långa erfarenhet av att arbeta med personer i extremt pressade situationer bland annat företagsledare, toppidrottare, militärer och personer i kris för att ge oss de lösningar på stressproblemet som vi saknat.

Här får du verktyg för att förbättra dina prestationer på arbetet, hemma och i mötet med vardagens överraskningar. Du lär dig hur du hanterar alla typer av stress som livet kan utsätta dig för, och du blir vägledad till djupare tillfredsställelse, större självbestämmande och verklig sinnesfrid.

Ladda ner gratis Stressa av! gratis bok PDF Kindle

Forfatter: Davidji

Antall sider: 287

ISBN: 9789187505812

Format: PDF

Filstorrelse: 18.61 Mb

Ladda ner på 15 sekunder