

Sjukt stressad : Enkla vägar till en lugn vardag Anna Bennich Karlstedt



Ladda ner PDF

Ringer du samtal när du springer till bussen? Läser du sms när du promenerar? Eller har du på sista tiden blivit väldigt otålig och arg i köer och i trafiken? Då är det dags att stanna upp och förändra ditt stressiga liv. Med "Sjukt stressad" får du enkla metoder för att hantera stressen och hitta mer lugn i vardagen. Tv-profilen och psykologen Anna Bennich Karlstedts handbok är fylld med bra tips och en mängd konkreta övningar som du kan börja använda redan idag. Lär dig hantera svällande att göra-listor, kom till rätta med sömnen och få inspiration till den nödvändiga vilan och återhämtningen. Anna Bennich Karlstedt är leg psykolog med KBT-inriktning. Hon har mångårig erfarenhet av att arbeta med stressproblematik och är en uppskattad och ofta anlitad föreläsare i ämnet. "Sjukt stressad" utkom första gången via Psykologiguiden 2015. Läsarkommentar från Bokus (fem stjärnor): "En mycket hjälpsam liten bok som enkelt beskriver vad stress är och vad du kan göra åt den. Snabbare, enklare och mycket billigare än terapi!"

Omslagsformgivare: Ilse-Mari Berglin

Ladda ner gratis Sjukt stressad : Enkla vägar till en lugn vardag gratis bok PDF Kindle

Forfatter: Anna Bennich Karlstedt

Antall sider:

ISBN: 9789188704528

Format: PDF

Filstorrelse: 12.52 Mb

Ladda ner på 15 sekunder

