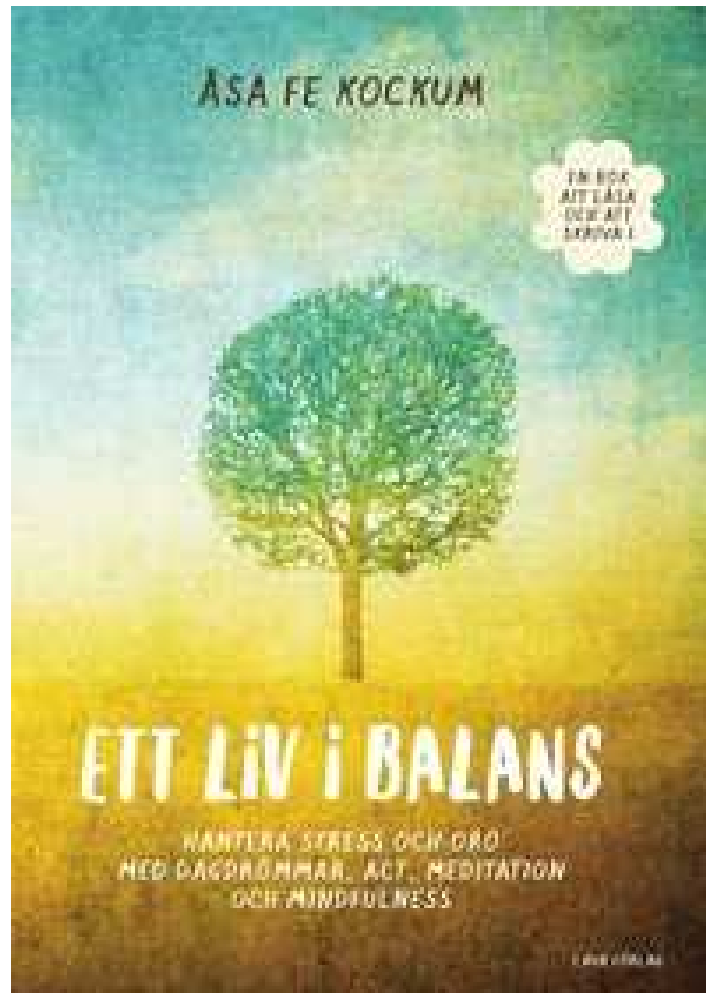


Tags: Ett liv i balans : Hantera stress och oro med dagdrömmar, ACT, meditation och mindfulness ladda ner pdf e-bok; Ett liv i balans : Hantera stress och oro med dagdrömmar, ACT, meditation och mindfulness bok pdf svenska; Ett liv i balans : Hantera stress och oro med dagdrömmar, ACT, meditation och mindfulness las online bok; Ett liv i balans : Hantera stress och oro med dagdrömmar, ACT, meditation och mindfulness MOBI download; Ett liv i balans : Hantera stress och oro med dagdrömmar, ACT, meditation och mindfulness epub books download; Ett liv i balans : Hantera stress och oro med dagdrömmar, ACT, meditation och mindfulness e-bok apple

Ett liv i balans : Hantera stress och oro med dagdrömmar, ACT, meditation och mindfulness PDF E-BOK

Eva Jarlsdotter, Jeanette Guttenberg



Författare: Eva Jarlsdotter, Jeanette Guttenberg

ISBN-10: 9789188529756

Språk: Svenska

Filstorlek: 1769 KB

BESKRIVNING

Det går att leva ett liv i balans! I den här boken får du de verktyg du behöver. Det är faktiskt inte så svårt, utan kan vara så enkelt som att dagdrömma. Dagdrömmar gör vi alladag och kan kallas för mental träning, ACT, kreativ visualisering, guidad meditation, mindfulness, hypnos eller för just dagdrömmar. Det viktiga är att det fungerar, inte vad det kallas. Ett liv i balans ger dig vägledning och nycklar till bättre mående, verktyg och förhållningssätt för att leva, och lite relevant kunskap om stress och en mängd övningar för olika behov, som till exempel ökad självkänsla, återhämtning och bättre sömn, för ångest, skam och malande tankar. Måla, rita och skriv i boken, så blir den din nära vän på stigen mot ökat välmående! Åsa Fe Kockum har över 25 års erfarenhet som beteendevetare, leg psykoterapeut, handledare, lärare och organisationskonsult i Sverige och internationellt. Det unika med Åsa är att hon arbetar både med individen, gruppen och företaget, både förebyggande och åtgärdande. Hon behandlar, utbildar, föreläser, håller i workshops, leder ledar- och medarbetarutveckling och utvecklar organiserat socialt stöd i företag och sitter också med i styrelsen för hypnos för Europa, för legitimerade yrkesutövare. Åsa har ett stort engagemang för vår hälsa och hur den påverkar klimatet i familjer, grupper, företag och samhället i stort.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Ett liv i balans : Hantera stress och oro med dagdrömmar, ACT ...

Ett liv i balans : Hantera stress och oro med dagdrömmar, ACT, meditation och mindfulness.pdf ///
Fredrik Livheim, Daniel Ek, Björn Hedensjö /// 9789188529756

Ett liv i balans : Hantera stress och oro med dagdrömmar, ACT ...

Det går att leva ett liv i balans! I den här boken får du de verktyg du behöver. Det är faktiskt inte så svårt, utan kan vara så enkelt som att dagdrömma ...

Fe kockum åsa - Ginza.se

Hantera stress och oro med dagdrömmar, ... på övningar från boken Ett liv i balans - Dagdröm! ... stress och oro med dagdrömmar, meditation och mindfulness.

**ETT LIV I BALANS : HANTERA STRESS OCH ORO MED DAGDRÖMMAR, ACT,
MEDITATION OCH MINDFULNESS**

LÄS MER