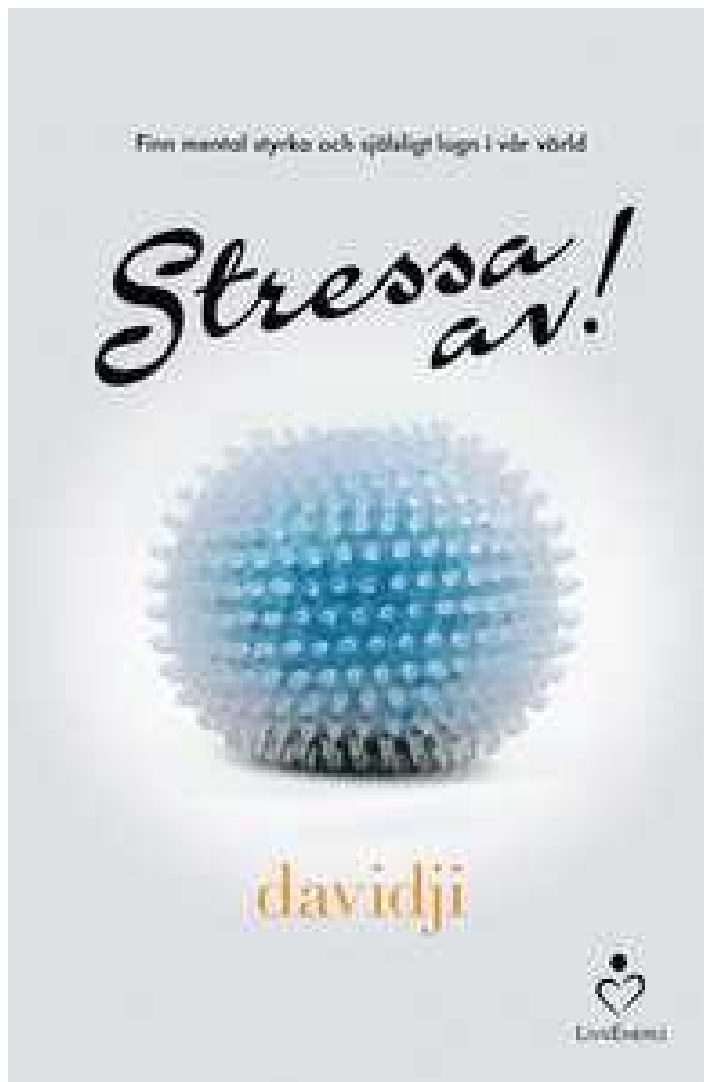


Tags: Stressa av! : finn mental styrka och själsligt lugn i vår värld bok pdf svenska; Stressa av! : finn mental styrka och själsligt lugn i vår värld las online bok; Stressa av! : finn mental styrka och själsligt lugn i vår värld epub books download; Stressa av! : finn mental styrka och själsligt lugn i vår värld MOBI download; Stressa av! : finn mental styrka och själsligt lugn i vår värld e-bok apple; Stressa av! : finn mental styrka och själsligt lugn i vår värld ladda ner pdf e-bok

Stressa av! : finn mental styrka och själsligt lugn i vår värld PDF E-BOK

Davidji



Författare: Davidji
ISBN-10: 9789187505829
Språk: Svenska
Filstorlek: 2118 KB

BESKRIVNING

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.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Davidji - Books on Google Play

Jorda sig är viktigt när man arbetar med högre energier är viktigt både mentalt och själsligt. ... styrka. Att slappna av, stressa ner och ... lugn och ro ...

Nytt att låna på Sjukhusbiblioteken - PDF

Biblioteksida för utlåning av e-böcker och ljudböcker

Davidji - Böcker | Bokus bokhandel

Yoga betyder förena och är ett redskap som verkar för holistisk hälsa och balans. Fysiskt, mentalt och själsligt. I kundaliniyoga använder man sig av: Mantra

STRESSA AV! : FINN MENTAL STYRKA OCH SJÄLSLIGT LUGN I VÅR VÄRLD

LÄS MER