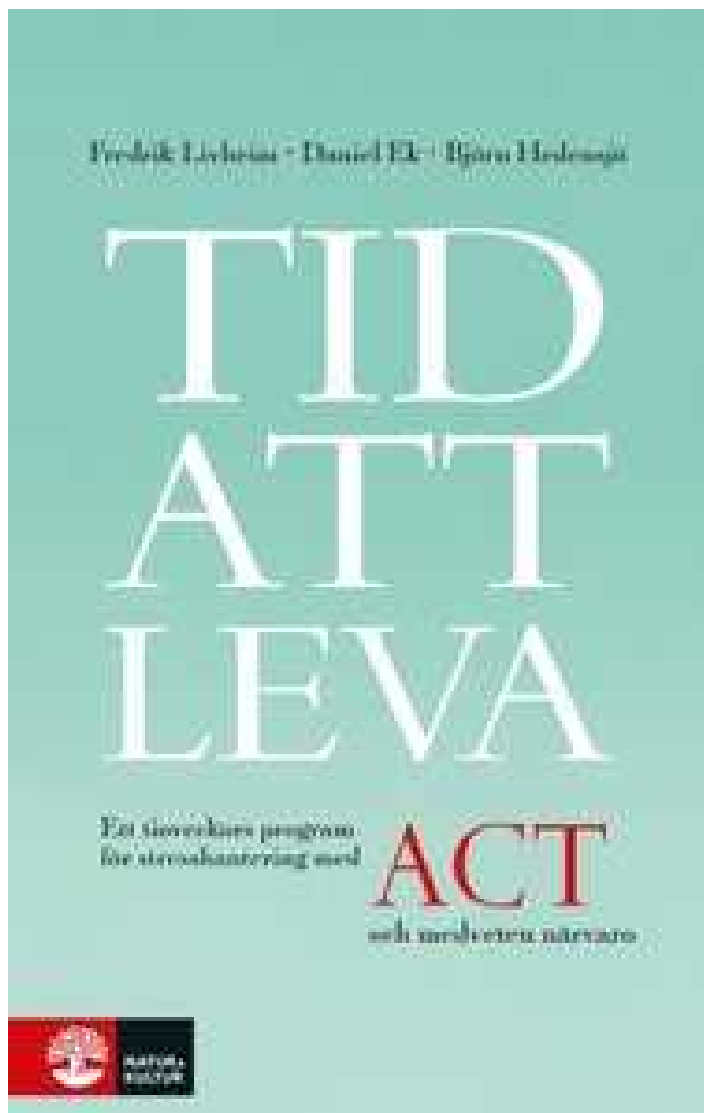


Tags: Tid att leva : ett tioveckors program för stresshantering med ACT och medveten närvaro epub books download; Tid att leva : ett tioveckors program för stresshantering med ACT och medveten närvaro bok pdf svenska; Tid att leva : ett tioveckors program för stresshantering med ACT och medveten närvaro las online bok; Tid att leva : ett tioveckors program för stresshantering med ACT och medveten närvaro MOBI download; Tid att leva : ett tioveckors program för stresshantering med ACT och medveten närvaro ladda ner pdf e-bok; Tid att leva : ett tioveckors program för stresshantering med ACT och medveten närvaro e-bok apple

---

## **Tid att leva : ett tioveckors program för stresshantering med ACT och medveten närvaro PDF E-BOK**

**Björn Hedensjö**



Författare: Björn Hedensjö  
ISBN-10: 9789127147478  
Språk: Svenska  
Filstorlek: 1929 KB

## BESKRIVNING

I perioder är det naturligt att vara rejält stressad och vi är byggda för att klara det. Stress är något som varierar i livet, från lite till mycket, och hur stressad man än är kan man inte »bli galen« av stress. Men om det som var tänkt att bara vara en period istället övergår till något långvarigt säger till sist kroppen eller huvudet ifrån. Stress har blivit en del av vår vardag och stressrelaterad ohälsa är idag den vanligaste orsaken till långtidssjukskrivning. När kraven är många i livet kan vi ibland tappa riktningen och börja prioritera »borden« och »måsten«. Vi kanske minskar kontakten med vänner och familj och får mindre tid till att göra kreativa och roliga saker. Det finns risk att vi dränerar oss själva på energi och missar tillfällen för återhämtning. Tid att leva hjälper dig som har problem med stress att återta kontrollen över ditt liv. Du kommer att få hjälp med att hantera den ofrånkomliga stressen som är en del av livet och att förändra den stress som är möjlig att göra någonting åt. Boken är upplagd som ett program som du kan följa vecka för vecka och som ger ökad förståelse om vad stress är och hur man kan hantera den.

## VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

### **Tid att leva : ett tioveckors program för stres - Bokon**

Tid att leva : ett tioveckors program för stresshantering med ACT och medveten närvaro. ... Vi kanske minskar kontakten med vänner och familj och tar mindre tid ...

### **Tid att leva : ett tioveckors program för stresshantering med ACT och ...**

Tid att leva. Undertitel: ett tioveckors program för stresshantering med ACT och medveten närvaro. Av: Livheim, Fredrik. Språk: Svenska. ... Ett liv i balans.

### **PDF Tid att leva : ett tioveckors program för stresshantering med ACT och ...**

Gör en bra affär på Tid att leva: ett tioveckors program för stresshantering med ACT och medveten närvaro (Flexband, 2017) ...

**TID ATT LEVA : ETT TIOVECKORS PROGRAM FÖR STRESSHANTERING MED ACT OCH  
MEDVETEN NÄRVARO**

**LÄS MER**