

Fullt ös medvetlös : en bok om livsval

KARL HOFMANN

**FULLT ÖS
MEDVETSLÖS**

En bok om livsval



ISBN:	9789163926471
Antal sidor:	170
Utgivningsdatum:	2017-04-19
Författare:	Karl Hofmann
Förlag:	Vulkan
Kategori:	Stress

[Fullt ös medvetlös : en bok om livsval.pdf](#)

[Fullt ös medvetlös : en bok om livsval.epub](#)

Att leva ett liv i harmoni är en önskan för alla. Fast att vi bor i en del av världen där förutsättningarna är väldigt goda ökar den psykiska ohälsan lavinartat. Ofta har orsaken till psykisk ohälsa lagts på individen, detta kan vara en sanning men ny forskning visar också att våra arbetsplatser gör oss sjuka. Jag vill i denna bok ge förklaringar och resonemang kring möjliga orsaker till ohälsa men även ge konkreta råd hur man kan öka sin stresstolerans och samtidigt minska den yttre belastningen så att marginaler skapas i våra liv. Om du befinner dig i en livssituation där den hårda pressen börjar ge dig fysiska och psykiska symptom som är stressrelaterade eller om du vill få verktyg för att förebygga fysisk och psykisk ohälsa, då är denna bok skriven till dig. Boken kan med fördel användas som en inspirationskälla dit du som läsare kan gå tillbaka för att finna motivation men även få konkreta råd kring hur du själv kan agera för att påverka din hälsa i positiv riktning. Ta nu chansen att fatta tag i dirigentpinnen och skapa de bästa förutsättningar för ett gott liv. Investera nu i ett hälsokonto, återbäringen du kommer att få är mer värd än alla pengar i världen. För vem har nytta av pengar om hälsan sviktar?

Hem; Inspiration. Du har inga produkter i varukorgen. Nyheter i Livsenergi; Krönikor; Författare; Event; Medlemstidning. Nyheter i Livsenergi; Krönikor; Författare; Event; Medlemstidning Du har inga produkter i varukorgen. Hem; Inspiration. Hem; Inspiration. Hem; Inspiration. Hem; Inspiration. Nyheter i Livsenergi;

Krönikor; Författare; Event; Medlemstidning Du har inga produkter i varukorgen. Hem; Inspiration. Nyheter i Livsenergi; Krönikor; Författare; Event; Medlemstidning Du har inga produkter i varukorgen.

Hem; Inspiration. Nyheter i Livsenergi; Krönikor; Författare; Event; Medlemstidning Du har inga produkter i varukorgen. Nyheter i Livsenergi; Krönikor; Författare; Event; Medlemstidning Du har inga produkter i varukorgen. Nyheter i Livsenergi; Krönikor; Författare; Event; Medlemstidning Du har inga produkter i varukorgen.