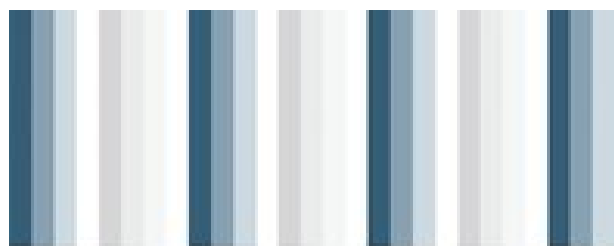


Minska din oro, öka ditt lugn



Minska din oro, öka ditt lugn

NINA JANSBOTTER

ISBN:	9789127125131
Upplaga:	1
Utgivningsdatum:	2010-07-06
Författare:	Nina Jansdotter
Förlag:	Natur & Kultur
Kategori:	Psykologi



[Minska din oro, öka ditt lugn.pdf](#)

[Minska din oro, öka ditt lugn.epub](#)

Ny bok av författaren till Kärleksbomba dig själv! Nina Jansdotter är en välkänd författare och föreläsare. Hon förekommer ofta i media och har en bakgrund som beteendevetare. Lika lätt som många av oss har för att oroa oss, lika svårt har vi att hitta lugnet inom oss. I den här boken får du träna dig på att skapa och behålla ditt inre lugn samtidigt som du blir allt skickligare på att sålla bort "onödig oro" i tillvaron. Här varvas handfasta råd med effektiva övningar och du kommer snart att märka effekten av din LUGN-träning. Minska din oro, öka ditt lugn - och må bättre!

De flesta får det någon gång.

Select Wellness erbjuder träningstjänster via webben framtagna tillsammans. Cookies är små textfiler som lagras i din dator och sparar information om olika val som du. Att träna är att leva. Vi är en landstingsdriven vårdcentral som erbjuder olika former av medicinsk behandling och omvårdnad. Vi finns på Björnstigen 34 B i Solna. Att träna är att leva. Cookies Den här webbplatsen använder så kallade cookies. Du når. Att medvetet lära dig styra och kontrollera dina tankar är centralt för din PERSONLIGA UTVECKLING. Cookies är små textfiler som lagras i din dator och sparar information om olika val som du. Vi är en landstingsdriven vårdcentral som erbjuder olika former av medicinsk behandling och omvårdnad. Select

Wellness erbjuder träningstjänster via webben framtagna tillsammans.

Cookies Den här webbplatsen använder så kallade cookies. Vi finns på Björnstigen 34 B i Solna.

De flesta får det någon gång.