

Tags: Lugn i stormen : EFT - Första hjälpen för den sjuka jobbstressen ladda ner pdf e-bok; Lugn i stormen : EFT - Första hjälpen för den sjuka jobbstressen bok pdf svenska; Lugn i stormen : EFT - Första hjälpen för den sjuka jobbstressen e-bok apple; Lugn i stormen : EFT - Första hjälpen för den sjuka jobbstressen epub books download; Lugn i stormen : EFT - Första hjälpen för den sjuka jobbstressen MOBI download; Lugn i stormen : EFT - Första hjälpen för den sjuka jobbstressen las online bok

---

## Lugn i stormen : EFT - Första hjälpen för den sjuka jobbstressen PDF E-BOK

Gunilla Brattberg



Författare: Gunilla Brattberg

ISBN-10: 9789176993750

Språk: Svenska

Filstorlek: 4282 KB

## BESKRIVNING

En kort inspirationsbok om hur man med enkel självhjälpsmetod kan ta ned sin stressnivå och bli av med oönskade känslor som hindrar en i jobbet och livet i stort. Ofta med bestående resultat. Boken är skriven för att passa folk i farten, även så kallade techies och andra skeptiker. Kanske beror på att författaren räknar sig till den skaran. Metoden, EFT (Emotional Freedom Techniques) reducerar din stresshormon med 24% på en session med en EFT coach. Det är dock en självhjälpsmetod, som man kan snabbt lära sig grundkunskaperna i för att använda på egen hand. Det är verkligen på egen hand, eftersom EFT kombinerar stimulans av akupunkturpunkter med de egna fingertopparna och mental träning. Bokens spiralbinding gör det möjligt att lägga boken platt på bordet för att se hela metoden medan man utför den på sig själv. Man kan också hålla boken i en hand och t.o.m. vika den ut och in för att enkelt läsa när man t.ex. pendlar.

## VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

### **Før storm | Find Bøger & blade på Kelkoo**

Lugn i stormen : EFT - Första hjälpen för den sjuka jobbstressen ... \* Vill du ta ansvar för ditt välmående?  
EFT är en unik ... Du får även lära dig den ...

### **DOCX [www.digitalegenvard.se](http://www.digitalegenvard.se)**

Ve el perfil de Sara Bern en LinkedIn, la mayor red profesional del mundo. Sara tiene 16 empleos en su perfil. Ve el perfil completo en LinkedIn y descubre los ...

### **Sara Bern - Technical Lead Manager & DPO - Strikersoft | LinkedIn**

Pris: 96 kr. E-bok, 2016. Laddas ned direkt. Köp boken Lugn i stormen: EFT: Första hjälpen för den sjuka jobbstressen av Sara Bern (ISBN 9789175694375) hos Adlibris.

**LÄS MER**