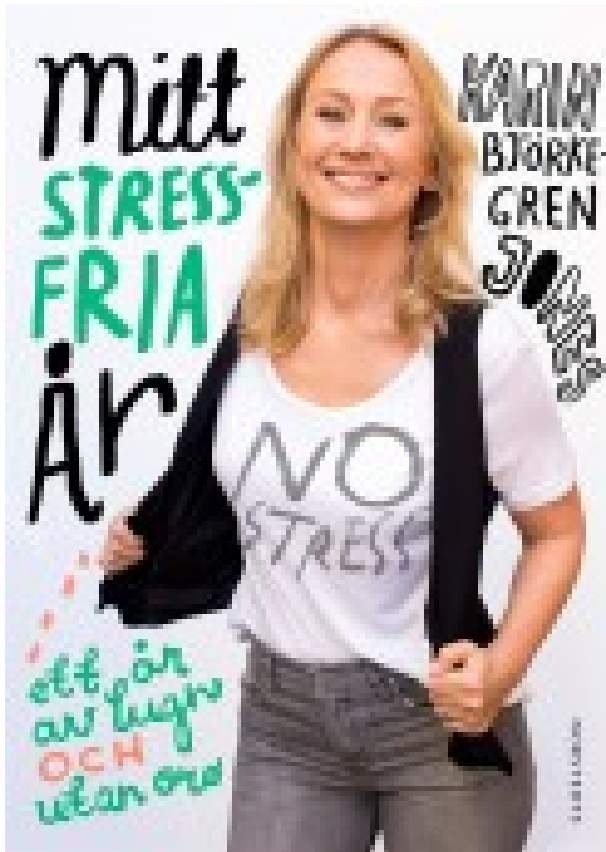


Ett stressfritt liv



Forlag:	Norstedts
Antall sider:	171
Sprak:	Svensk
ISBN/EAN:	9789113073545
Utgivelsesar:	2016
Kategori:	Familie og helse
Forfatter:	Karin Björkegren Jones

[Ett stressfritt liv.pdf](#)

[Ett stressfritt liv.epub](#)

Kan vi lære oss att stressa mindre?

Ja, absolut. Fast jag tror vi behöver förstå att det kan ta tid. För mig har en av livets stora utmaningar varit att hantera stressen. Därför vill jag dela med mig av mina erfarenheter och upptäckter, och bjuda på övningar som kan hjälpa dig att ta det lugnare och hitta ro i ett mer långsamt liv.

Den här boken handlar om hur viktigt det är att återhämta sig, om att våga vara i det där mellanrummet mellan aktiviteter och kanske till och med njuta av att ingenting händer.

Ta pauser. Tupplura. Titta på molnen.

Det er ikke sånn at det finnes ett perfekt hjem. Vi tror på et hjem som er perfekt for dere som bor der. Hvor alt fungerer som du vil, og får deg til å føle deg.