

Livet efter stress

Hent bøger PDF



Pernille Rasmussen

Livet efter stress Pernille Rasmussen Hent PDF "Livet efter stress" handler om, hvad der sker af forandringer med hensyn til kompetencer, vaner, prioriteringer og livssyn, når man har været ramt af stress. Formålet er at beskrive de udviklingsmuligheder og positive livsændringer, som stress rent faktisk kan medføre. Formålet er også at give afklaring, at mane bekymringer i jorden og give håb og opmuntring. Fordi der er et liv efter stress, og ofte viser det sig at blive et bedre og mere helt liv end før. "Livet efter stress" er den første bog på markedet, der fokuserer på, hvordan livet er efter stress, og hvordan man udnytter stressoplevelsen konstruktivt til at få et bedre liv fremover - uden tilbagefald. Bogen bygger på Psykolog Pernille Rasmussens viden og erfaringer fra arbejdet med stressramte, på interviews med danske eksperter inden for området og på dybdegående interviews og spørgeskemabesvarelser fra mennesker, der har været ramt af stress.

"Livet efter stress" handler om, hvad der sker af forandringer med hensyn til kompetencer, vaner, prioriteringer og livssyn, når man har været ramt af stress. Formålet er at beskrive de udviklingsmuligheder og positive livsændringer, som stress rent faktisk kan medføre. Formålet er også at give afklaring, at mane bekymringer i jorden og give håb og opmuntring. Fordi der er et liv efter stress, og ofte viser det sig at blive et bedre og mere helt liv end før. "Livet efter stress" er den første bog på markedet, der fokuserer på, hvordan livet er efter stress, og hvordan man udnytter stressoplevelsen konstruktivt til at få et bedre liv fremover - uden tilbagefald. Bogen bygger på Psykolog Pernille Rasmussens viden og erfaringer fra arbejdet med stressramte, på interviews med danske eksperter inden for området og på dybdegående interviews og spørgeskemabesvarelser fra mennesker, der har været ramt af stress.



Download (hent) pdf-bog, pdf bog, pdf e-bog, epub, fb2

Alle bøger. 30 dages gratis prøveperiode