

# Bemästra dig själv : 12 steg för balans i livet



<b>Utgivningsdatum:</b>	2010-02-26
<b>Kategori:</b>	Psykologi
<b>Författare:</b>	Harriet Marnell
<b>Förlag:</b>	Akribi
<b>ISBN:</b>	9789170053160

[Bemästra dig själv : 12 steg för balans i livet.pdf](#)

[Bemästra dig själv : 12 steg för balans i livet.epub](#)

Att må bra handlar om att lyckas hantera helheten. God sömn, bra mat och regelbunden motion hjälper dig en bit på vägen till bättre hälsa. Andra viktiga byggstenar är glädje och ditt sätt att hantera konflikter och stress. Den här boken baseras på egen erfarenheter. Harriet Marnell, leg. sjuksköterska och massör, har arbetat både förebyggande och med långtidssjukskrivna. Hon har använt sig av och vet att de här verktygen fungerar.

Boken kan fungera som inspiration för den enskilde eller som studiematerial i arbetsgrupper. Här finns frågor och övningar som hjälper dig att kartlägga din egen livssituation. Här finns också gott om exempel och konkreta råd.

Berätta vad du har upplevt, hur du mår och hur du har påverkats, positivt eller kanske av olika biverkningar du har drabbats av. Nyheter i Livsenergi; Krönikor; Författare; Event; Medlemstidning Dina erfarenheter ...av sertralin. Jag fascineras av det oändliga. Även med irisdiagnostik, öronljus, egenmassage och koppning. Få saker kan vara så förödande för en ny praktikant eller vikarie som att bli stämplad som en som inte får tag på folk. Har en hel del foton som jag tagit med inspiration från mina upplevelser av sömnparalys. Mitt intresse för astrofysik är sedan länge stort. Du har inga produkter i varukorgen.

Här kan du lämna en kommentar och dela med dig till andra om dina erfarenheter och tankar av sertralin. Berätta vad du har upplevt, hur du mår och hur du har påverkats, positivt eller kanske av olika biverkningar du

har drabbats av. När kraven, pressen, förväntningarna och utmaningarna i din vardag blir för stor på dig kan du även känna dig stressad. Den här kallar jag för ”Maran”. 30.

En homeopat arbetar med ett helhetstänkande att kropp och själ är ett. Här kan du lämna en kommentar och dela med dig till andra om dina erfarenheter och tankar av sertralin. En homeopat arbetar med ett helhetstänkande att kropp och själ är ett.