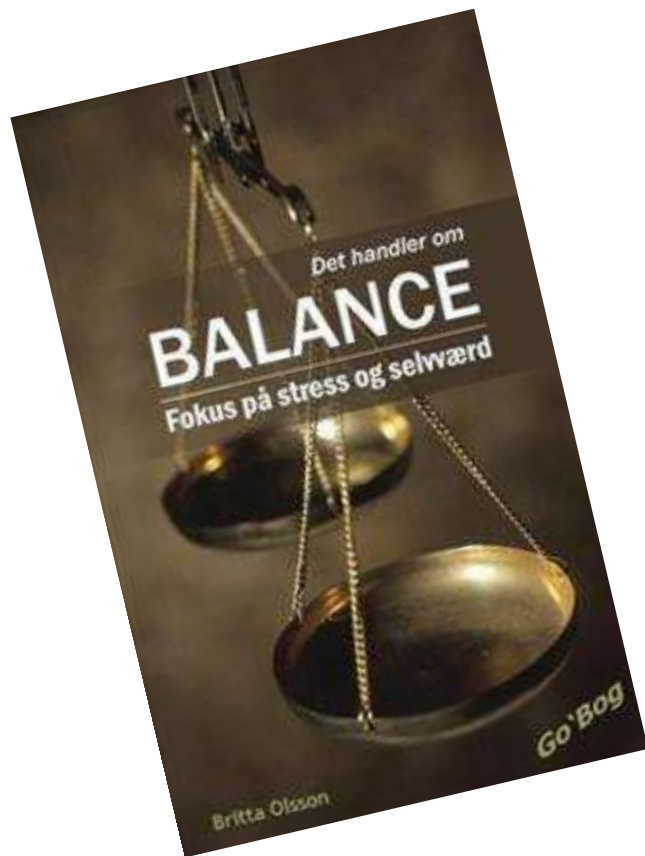


**Det handler om balance**

**– Fokus på stress og selvværd**



- en bog til dig som er ramt af stress, og gerne vil have en forståelse af stress, læring af signaler og konkrete værktøjer til at styre uden om stress.

**Når du har læst e-bogen**, har du fået en god indsigt i - og fundet ud af, hvad stress er, hvordan det påvirker selvværd og selvtillid og hvordan du forebygger eller bliver fri af stress.

**Trin for trin bliver du guidet gennem:**

- Hvad er stress
- Tre løfte der føre til succes
- Ændret adfærd
- Selvværd vs. Selvtillid
- Stressudvikling
- Forebyggelse af stress
- Prøv noget nyt
- 3 muligheder
- Tidsrøvere
- Vær effektiv
- Den onde cirkel
- Tankespind
- Få balance i livet
- og meget mere...

*“Det handler om Balance” – en fantastisk og let læselig bog om følgerne af vores til tider hektiske arbejdsliv og konsekvenser af for stort arbejdspress. En åbenhjertig bog, der taler direkte til læseren og giver brugbare redskaber til efterfølgende refleksion. Som moderne menneske blev jeg nysgerrig og fik øjnene op for risiciene i stress og bogens gode anvisninger gav anledning til at reflektere over værdierne i livet – i og udenfor arbejdslivet. “ - Lasse Ahm*

**Du får opskriften på**, hvordan du får et balanceret liv med overskud og livskvalitet på en helt konkret måde.

Brug bogen som sparring og hjælp til selvhjælp. Tag de små ”frø” til dig og oplev at et liv uden stress venter.