

Vad vore livet utan stress?

Känner du att kaoset och alla krav och förändringar i ditt liv ibland känns som en vilande vulkan som när som helst kan bryta ut? Kanske känner du någon i din omgivning som plötsligt och oväntat slutat fungera i sin vardag?

Tomas Danielsson har i hela sitt liv försökt att "vaccinera" människor mot den onödiga stressen i tillvaron som han kallar "Tokstress". Han vill med boken öppna en slags körskola för livet där han ringar in och förklarar stressens olika ansikten och ger konkreta verktyg för att få bättre kontroll på livet.

I boken lär vi oss av igenkännande vardagsexempel att hantera allt från svår stress utifrån som arbetslöshet eller sorg men också att identifiera riskerna med olika påfrestningar i vardagen.

Boken ger oss svar på allt från ledarskapets till självförtroendets roll i det goda arbetslivet. Tomas numera berömda livskafeér, som han upprättat från slott till koja, finns självklart med.

En bok att ha med sig genom livet från studieåren till hur man fasar ned och vågar gå hem och ägna sig åt annat än lönearbete.



TOMAS DANIELSSON
Vad vore livet utan stress?

Omslag Johannes Molin. Pocket. ISBN 978-91-1-302186-7.

Beställningskupong: 60467

gäller till den 31/12 2009 eller så långt lagret räcker

Jag beställer ex. av *Vad vore livet utan stress?* ISBN 9789113021867 till förmånspris 39 kr, (rek. ca-pris 66 kr.) 19 kronor för porto tillkommer. Vi levererar mot faktura med betalning 10 dagar. Du kan även betala med betalkort. Vid e-postorder var vänlig ange kupongnumret ovan, tack.

Namn.....

Adress.....

Postnr..... Ort Personr/organisationsnr.....

Betalkortsnr: giltigt till:

Skicka, faxa eller maila in din beställning till: Norstedts Förlagsgrupp AB, Kundtjänst, Box 2052, 103 12 Stockholm. Frisvar: 121575500. Fax.nr: 08-769 87 55, e-post: order@norstedts.se. Vid e-postorder var vänlig ange kupongnumret ovan, tack.

"All kundinformation såsom namn- och adressuppgifter m.m. behandlas med hjälp av modern it-teknik och lagras hos förlaget. Detta för att kunna lämna erbjudanden för egna och andras produkter."