

Varför är jag så trött?

Vänd trötthet och uppgivenhet till hälsa, glädje och ett rikare liv



Varför är jag så trött? Frågar boks titeln och adresserar därmed ett av vår tids stora dilemman.

Pandemi, krig och klimathot skapar alla oro och stress i våra kroppar. Vi överöses av information som kan vara tillrättalagd, selektiv och ofullständig eller helt falsk. Stressen resulterar i ett försvagat immunsystem med många påföljande livsstilssjukdomar i hela världen. Men kunskap ger makt!

Så utforska nyfiket din väg till ett energirikt, hälsosamt och utvecklande liv!

Boksläpp 17 jan 2024
Rekommenderat pris: 249 kr
F-pris: 159 kr
Härdband 210 x 135 mm, 156 sid.

Författarsida Liz Wirdenius

Är du trött på att vara trött?

Den här boken vägleder dig steg för steg mot att förstå och komma till rätta med de bakomliggande orsakerna till just din trötthet. Genom enkla och konkreta metoder kan du åter skapa balans och energi. Du utmanas också att vända blicken inåt. En genuin självkänedom och insikt om hur kropp och sinne hänger ihop, leder till en långsiktigt hållbar livsstil.

När du förstår hur resurserna *tid, energi och pengar* samverkar och hur du ökar din tillgång till alla dessa, transformeras din världsbild och kan börja leva enligt ditt personliga livs syfte.

LIZ WIRDENIUS



Liz Wirdenius är utbildad civilingenjör från KTH. Hon har 40 års erfarenhet inom fastighetsutveckling och 20 års erfarenhet av stresshantering och klientarbete som diplomerad Psykosyntesterapeut och ICF certifierad coach. Hennes övertygelse är att vägen till ett rikare liv går genom personlig utveckling.