

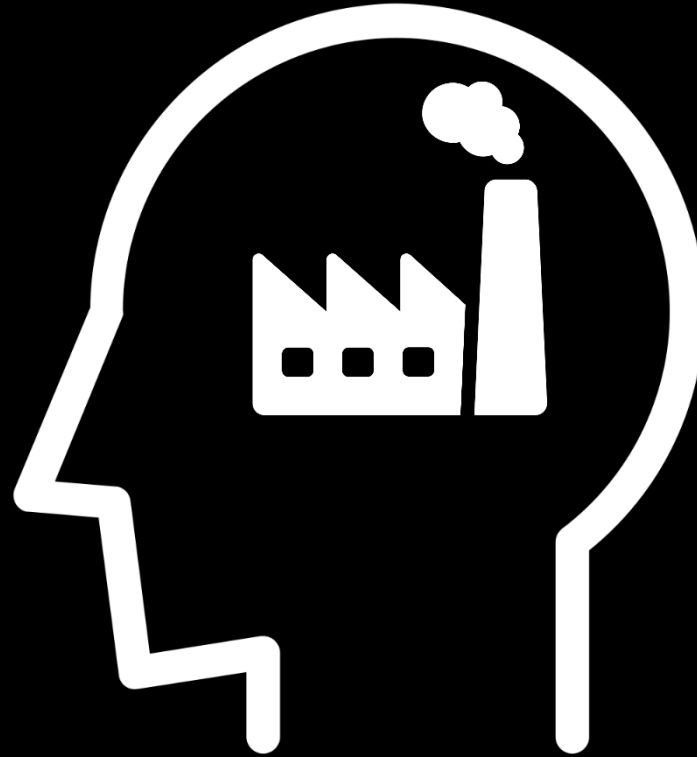
Ta makten över din stress

med Andreas Piirimets

Hyresgästföreningen den 2022-11-13

Kontrollcentret Amygdala

Fabriksarbetarna

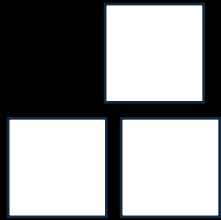


Kortisolkompaniet

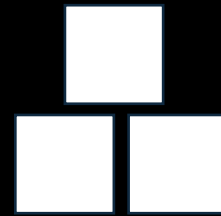
Herr Hippocampus

Fru Dopamin

Belasting



Resurser

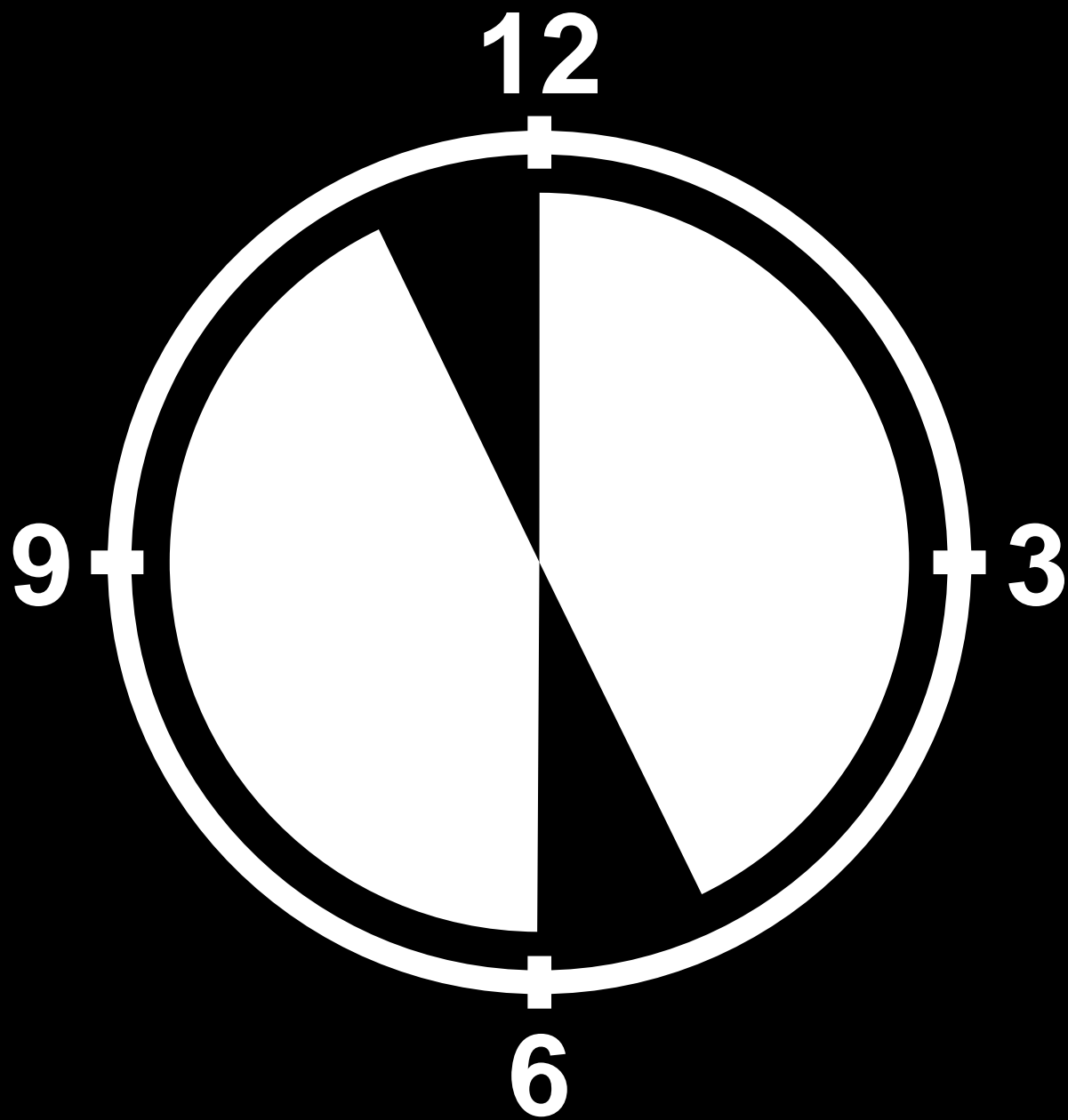


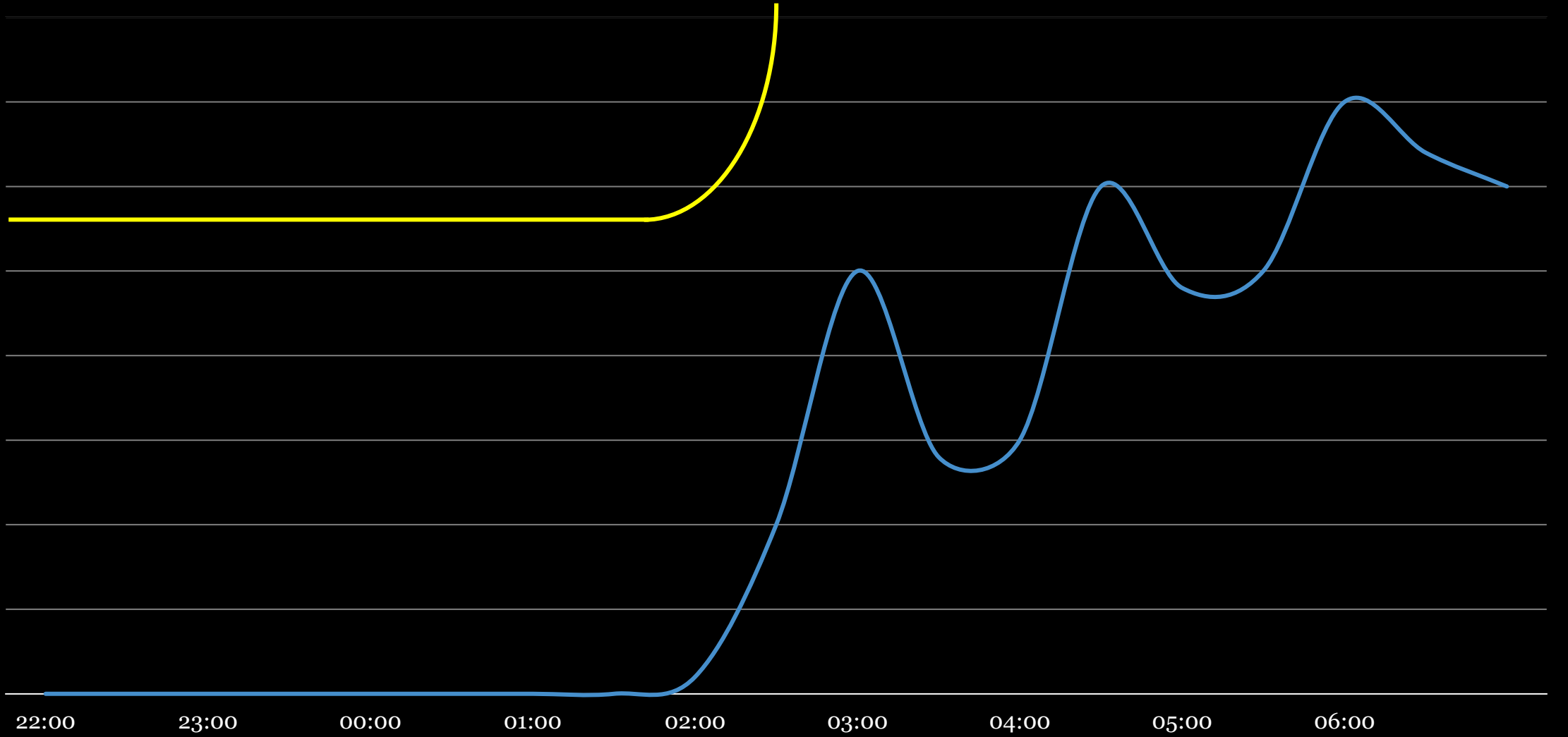
Idag var jag **glad**
när jag klev in på jobbet

Idag var jag en **bra pappa**
när jag läste en bok för min son

Ikväll var jag **hälsosam**
när jag åt en banan istället för godis

A - J	1 - 10	UTM..
A	1	U
B	2	T
C	3	M
D	4	A
E	5	T
F	6	T
G	7	N
H	8	I
I	9	N
J	10	G

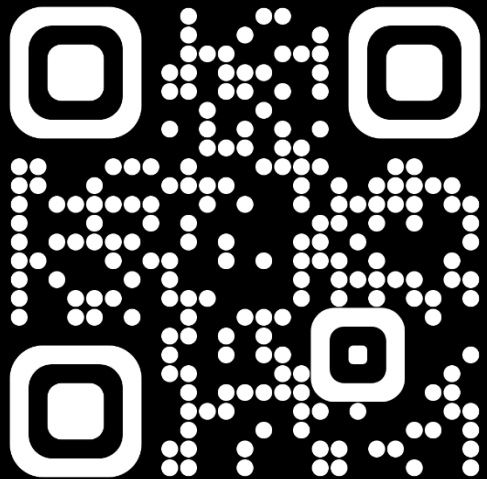
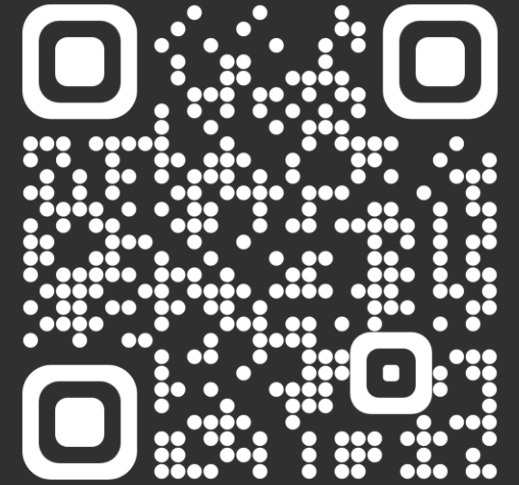






TA MAKTEN ÖVER DIN STRESS

En app full av strategier för ett liv i balans



[AndreasPiirimets.se](https://andreaspiirimets.se)

andreas@andreaspiirimets.se

Mer läsning

Finns på Bokus, Adlibris, m.m.

Ljudbok på Storytel m.m.

