

Tags: Landa, andas, lev : alla förtjänar att må bra - även du! Alla kan skapa sig goda vanor epub books download; Landa, andas, lev : alla förtjänar att må bra - även du! Alla kan skapa sig goda vanor ladda ner pdf e-bok; Landa, andas, lev : alla förtjänar att må bra - även du! Alla kan skapa sig goda vanor las online bok; Landa, andas, lev : alla förtjänar att må bra - även du! Alla kan skapa sig goda vanor e-bok apple; Landa, andas, lev : alla förtjänar att må bra - även du! Alla kan skapa sig goda vanor bok pdf svenska; Landa, andas, lev : alla förtjänar att må bra - även du! Alla kan skapa sig goda vanor MOBI download

Landa, andas, lev : alla förtjänar att må bra - även du! Alla kan skapa sig goda vanor PDF E-BOK

Elaine N Aron



Författare: Elaine N Aron
ISBN-10: 9789198500905
Språk: Svenska
Filstorlek: 4851 KB

BESKRIVNING

Är du också trött på perfekta människor som verkar leva på att ge andra råd om hur dom också kan bli perfekta? Böcker, föreläsningar, Facebook-sidor och stylade instagramkonton av stylade människor med tillrättalagda liv skapar mer press och stress i ett redan hektisk livspussel. Kom ihåg att det aldrig är dig det är fel på, det är inte meningen att man ska kunna uppnå det liv som många arbetar så hårt för att visa upp. Med Landa, Andas, Lev! så kan du säga hejdå till ditt begränsande förflutna och lära dig strunta i stress och krav från omgivningen. Alla förtjänar att må bra - även du! Landa, Andas, Lev! består av tre delar. Första delen hjälper dig att stanna upp, peppar dig att våga säga nej! Du får en chans att landa i livet för att kunna skapa det lugn, den tid och plats du behöver för att kunna gå vidare och må bättre. Bokens andra del, Andas, är den mest omfattande. Den består av kortfattad fakta och viktig information om bland annat stress och krav i samhället, men framförallt så ger denna del av boken dig möjlighet att lyssna och lära dig om vad som är viktigt för dig. Det finns enkla men kraftfulla övningar och verktyg till din hjälp. I bokens sista del, Lev! Kommer du fram till hur du vill leva framöver. Du kommer kanske inte få tusentals nya följare på Instagram eller bli influencer, kanske inte ens bjuden till TV, men du har en stor chans att faktiskt få ett liv med mindre stress och krav. Och inte minst ett liv som du vill leva. Landa: Stanna upp och våga säga Nej! Andas: Vila och samla kraft samtidigt som du lär dig om vad som är viktigt för just dig. Lev: Lev ditt liv som ditt äkta jag. De första symptomen på allvarlig stress och utmattning är problem med koncentrationen och minnet. Det tar Landa, Andas, Lev fasta på och därför är boken kort och koncis, skriven på ett enkelt och tydligt språk med en lättläst typsättning.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Fredagsinspiration | DOKTORN: Hälsobloggen | Sida 20

... Det här med att tänka goda tankar är ibland ... du kan göra när du vaknar eller när du vill landa... Andas och ... sitt egna sätt att må bra.

Marie Kondo: Med Kon Mari-metoden får du ordning och reda | Leva & bo

Pris: 155 kr. flexband, 2018. Skickas inom 1-2 vardagar. Köp boken Landa, andas, lev : alla förtjänar att må bra - även du! Alla kan skapa sig goda vanor av ...

lycka | DOKTORN: Hälsobloggen

Och bestäm dig för att du förtjänar att må bra. ... och lev, här och nu. Du kan gott fria till ... Dagen passar även till att bjuda in sig själv till andra ...

**LANDA, ANDAS, LEV : ALLA FÖRTJÄNAR ATT MÅ BRA - ÄVEN DU! ALLA KAN SKAPA
SIG GODA VANOR**

LÄS MER