

Tags: Skapa balans i livet och må bra! ladda ner pdf e-bok; Skapa balans i livet och må bra! epub books download; Skapa balans i livet och må bra! MOBI download; Skapa balans i livet och må bra! e-bok apple; Skapa balans i livet och må bra! las online bok; Skapa balans i livet och må bra! bok pdf svenska

Skapa balans i livet och må bra! PDF E-BOK

Barbro Bronsberg



Författare: Barbro Bronsberg

ISBN-10: 9789174830224

Språk: Svenska

Filstorlek: 2284 KB

BESKRIVNING

Övningar för minskad stress och en lugnare vardag. Stressiga arbetsdagar, orimliga krav, känslor av otillräcklighet, skuld och rädsla - allt detta skapar en inre oro som gör att vi mår sämre och blir mindre effektiva i allt vi gör - på jobbet och i hemmet. För att må bra behöver vi ibland gå ner i varv, landa i oss själva och lyssna till den inre rösten. Denna cd-bok innehåller övningar som hjälper dig att undvika stressen och återfinna lugnet och glädjen i vardagen. De visar hur du släpper arbetsdagen när du går hem, hur du undviker onödigt ältande, hur du lär dig att säga nej och hur du skapar balans i din vardag genom att sätta upp konkreta målbilder. I takt med att stressen och oron försvinner öppnas portarna till de positiva krafterna inom dig; till glädjen, lusten och kreativiteten.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Skapa balans i livet | mitt nya liv

5 tips - Så skapar du balans mellan arbete och fritid 5 tips ... Att känna att man har en balans i livet är viktigt för att må bra.

Skapa balans i livet och må bra! - Bronsberg Barbro

För att få mer balans i livet och utvecklas som ... vad du mår bra ... Som på ett enkelt sätt vill kunna "checka" av dagen och somna nöjd. Vill skapa en ...

5 tips - Så skapar du balans mellan arbete och fritid

Och människor som har balans i tillvaron och mår bra lär ... olika roller i livet om vi inte har balans i ... och ett valfritt lösenord för att skapa ...

SKAPA BALANS I LIVET OCH MÅ BRA!

LÄS MER