

Tags: En äventyrars guide till inre lugn genom mental träning, mindfulness och bättre andning MOBI download; En äventyrars guide till inre lugn genom mental träning, mindfulness och bättre andning bok pdf svenska; En äventyrars guide till inre lugn genom mental träning, mindfulness och bättre andning las online bok; En äventyrars guide till inre lugn genom mental träning, mindfulness och bättre andning ladda ner pdf e-bok; En äventyrars guide till inre lugn genom mental träning, mindfulness och bättre andning e-bok apple; En äventyrars guide till inre lugn genom mental träning, mindfulness och bättre andning epub books download

En äventyrars guide till inre lugn genom mental träning, mindfulness och bättre andning PDF E-BOK

Annelie Pompe



Författare: Annelie Pompe

ISBN-10: 9789198499315

Språk: Svenska

Filstorlek: 3657 KB

BESKRIVNING

Sakta ner, var förberedd på inre motstånd och rastlöshet, men också på att du kan finna din superkraft! I dagens samhälle, med det relativt tuffa tempo vi lever i, letar fler och fler efter nyckeln till inre rofylldhet och balans. Men vi är ofta så stressade att vi bara vill pausa utan att riktigt ta vara på den kraft som pausen kan ge. Jag är ingen forskare eller terapeut, bara en vanlig människa som har haft förmånen och modet att uppleva många inre och yttre äventyr, samt älskar att dela med mig av sådant som kan göra livet roligare, mer spännande och värt att leva. Så säger Annelie Pompe i förordet till sin nya bok. Som en av Sveriges främsta äventyrare och med sin livsstil att leva nära naturen och hitta nära-livet-ögonblick vet hon att äventyr i naturen ofta är fyllda av utmaningar att bemästra med passion och mod. Detta vill Annelie visa att man även kan göra vid en inre resa som kanske tar en ännu längre och på ett ännu större äventyr nämligen äventyret inombords! Genom att stanna, blunda och andas kan man finna riktningen för sitt liv och leva mer autentiskt. Men inre stillhet är tyvärr inget man kan läsa sig till, lika lite som man kan läsa sig till hur man cyklar. Det är något man tränar upp. I sin nya, efterlängtnade bok, En äventyrarens guide till inre lugn ger äventyraren Annelie Pompe läsaren en guide och vägvisare till vad inre äventyr kan ge och hur man kan leva ett rikare liv. Boken består av fyra delar där läsaren får verktyg till att Stanna, Blunda, Andas och slutligen leva mer autentiskt. De olika delarna går djupare in på Annelies egna erfarenheter och innehåller mängder av inspirerande citat och hela 55 övningar och meditationer hon själv använder sig av för att lyckas leva som hon lär. Annelie Pompe är en av Sveriges främsta äventyrare och en av få som kan leva på sin livsstil att leva nära naturen, hitta nära-livet-ögonblick och dela upplevelser och insikter med andra genom sina äventyr, yoga och resor. Hennes största bedrift var att inom ett år sätta världsrekord i fridykning ned till 126 meter på ett enda andetag och att bestiga Mount Everest från nordsidan som första svenska kvinna. Annelie Pompe är också expert på mental träning och utbildad personlig tränare och coach. När hon inte är ute på äventyr i världen jobbar Annelie som föreläsare, expeditionsguide, coach, författare och yogainstruktör. Hon har hållit flera hundra föreläsningar och anlitas flitigt av Sveriges största arbetsgivare och företag. Under våren 2019 är Annelie aktuell i tv-succén Mästarnas mästare. Ur recension publicerad i BTJ-häftet nr 3, 2019. Lektor Helga Härle: "Som ett bootcamp i närvaro, guide till ett mer helhjärtat och autentiskt liv, är fridykaren och klättraren Annelie Pompes nya bok tänkt. Stegen på vägen, avsnitten rubricerade stanna , blunda och andas bygger på varandra. ... lika välskriven är bokens avslutande del, lev autentiskt , med övningar kring självförverkligande som syftar till att hitta sina värderingar bortom nutida distraktioner såsom sociala medier och prylsamhället."

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Böcker av Annelie Pompe | Köp dem hos Plusbok.se (side 1)

... med målsättning om att skapa en ökad inre ... "Verktyg för att hitta lugn, andningen, lyssna bättre, ... tror och hoppas vi att mindfulness har haft en ...

Paus : yoga, vila, meditation - Karin Björkegren Jones - Bok ...

En äventyrars guide till inre lugn genom mental träning, mindfulness och bättre andning ... inre lugn genom mental träning, mindfulness och bättre ...

En äventyrars guide till inre lugn genom mental träning, mindfulness ...

Hitta och köp böcker av Annelie Pompe här. I vårt sortiment hittar du En äventyrars guide till inre lugn genom mental träning, mindfulness och bättre andning ...

En äventyrarens guide till inre lugn genom mental träning, mindfulness och bättre andning

LÄS MER