

Avspänd och Fokuserad PDF E-BOK

Elisabeth Solin



Författare: Elisabeth Solin

ISBN-10: 9789198262230

Språk: Svenska

Filstorlek: 2239 KB

BESKRIVNING

Fem mentala träningsprogram som syftar till att skapa en personlig avspänd effektivitet. Bara den som kan sova och fokusera på väsentligheter, kan också behålla sin jämvikt och balans i livet, säger Elisabeth och Lars-Gunnar Solin som skapat programmen. Lars-Gunnar har läst in programmen som är utvecklande för effektiv fokusering på arbetet. Ljudboken innehåller följande program: 1. Kreativ paus (7 min) 2. Mental förberedelse (7 min) 3. Avslut (5 min) 4. Reflektion (6 min) 5. Avslappnande musik (8 min) Denna ljudbok är utarbetad av Lars-Gunnar och Elisabeth Solin och intalad av Lars-Gunnar Solin.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Elisabeth Solin - Buenavida.se

Avspänd, fokuserad. av Lars-Gunnar Solin (Övrigt, Talinspelningar) 2000 ... Öppettider och karta for Högdalens bibliotek: Ja (1) Skärholmens bibliotek: Vuxen

Avspänd och Fokuserad - Ljudbok - bokus.com

Pris: 118 kr. Ljudbok, 2015. Laddas ned direkt. Köp boken Avspänd och Fokuserad av Elisabeth Solin, Lars-Gunnar Solin (ISBN 9789198262230) hos Adlibris. Fraktfritt ...

Principen Tro Tony Helinsky-metoden för bättre syn utan glasögon och ...

Arbetsdagen är ofta fylld av intryck, distraktioner, krav och måsten. För att din hjärna ska kunna hantera all information är det viktigt att ta pauser - men ...

LÄS MER