

Tags: Träna din inre kondition - Mindre stress, mer glädje bok pdf svenska; Träna din inre kondition - Mindre stress, mer glädje MOBI download; Träna din inre kondition - Mindre stress, mer glädje e-bok apple; Träna din inre kondition - Mindre stress, mer glädje ladda ner pdf e-bok; Träna din inre kondition - Mindre stress, mer glädje las online bok; Träna din inre kondition - Mindre stress, mer glädje epub books download

Träna din inre kondition - Mindre stress, mer glädje PDF E-BOK

Tomas Gunnarsson



Författare: Tomas Gunnarsson

ISBN-10: 9789163911002

Språk: Svenska

Filstorlek: 4927 KB

BESKRIVNING

Den som aldrig gnäller, tvivlar på sig själv eller oroar sig behöver inte läsa den här boken. Den vänder sig till oss övriga 99 procent! Precis som att vi kan lära oss att åka skidor, segla och spela fiol kan vi träna oss till nya tankar, beteende och vanor. Hjärnan är formbar och vi kan därför förändra dess funktioner. Att träna upp tilltron till sin egen förmåga är en förutsättning för att kunna tycka om sig själv. Ju mer vi litar på oss själva, desto mindre oro och rädsla känner vi. Vi blir bättre på att sätta gränser och vågar mer. Författaren och föreläsaren Tomas Gunnarsson har utvecklat tio träningsstationer där du tränar din inre kondition och bygger mentala muskler! Varje vecka får du en ny färdighet att träna dig i, till exempel att bli en Vågmästare och våga be om hjälp, få nya bättre vanor som Mönsterbrytare eller att bli en fullfjädrad Bra-sökare. Med hjälp av kunskap, medveten träning och reflektion kan du bli ditt bästa jag, slappna av och stressa ner. Och helt enkelt känna mer glädje i livet. Tomas Gunnarsson föreläser för utsålda hus runt hela Sverige och har mer än 300 000 följare på Facebook. Han är författare till succéboken Att överlista Jante. Sagt om Att överlista Jante: "Jag önskar att denna bok kommer att förändra många människors liv. Utan pekfingrar och med mycket humor, konkreta exempel och ett underbart visuellt språk lyckas författaren nå fram med sitt budskap." Jana Söderberg, föreläsare, coach och författare. Sommarpratare i P1.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Träna din inre kondition - Mindre stress, mer glädje. Paneter

Pris: 119 kr. Häftad, 2017. Finns i lager. Köp Tomas Gunnarssons Träningsdagbok - Med övningar till Träna din inre kondition - Mindre stress, mer glädje av ...

Träna din inre kondition - Mindre stress, mer glädje. - YouTube

Detta blogginlägg är ett samarbete med Blogfame och innehåller adlinks. Träna din inre kondition av Gunnarsson, Tomas Den som aldrig gnäller, tvivlar på sig ...

Träna din inre kondition - Mindre stress, mer glädje

Stockholm-Fullbokat Träna din inre kondition - Mindre stress, mer glädje in Stockholm, ABF Stockholm, Monday, 12. February 2018 - Upplev en inspirerande kväll med ...

Träna din inre kondition - Mindre stress, mer glädje

LÄS MER