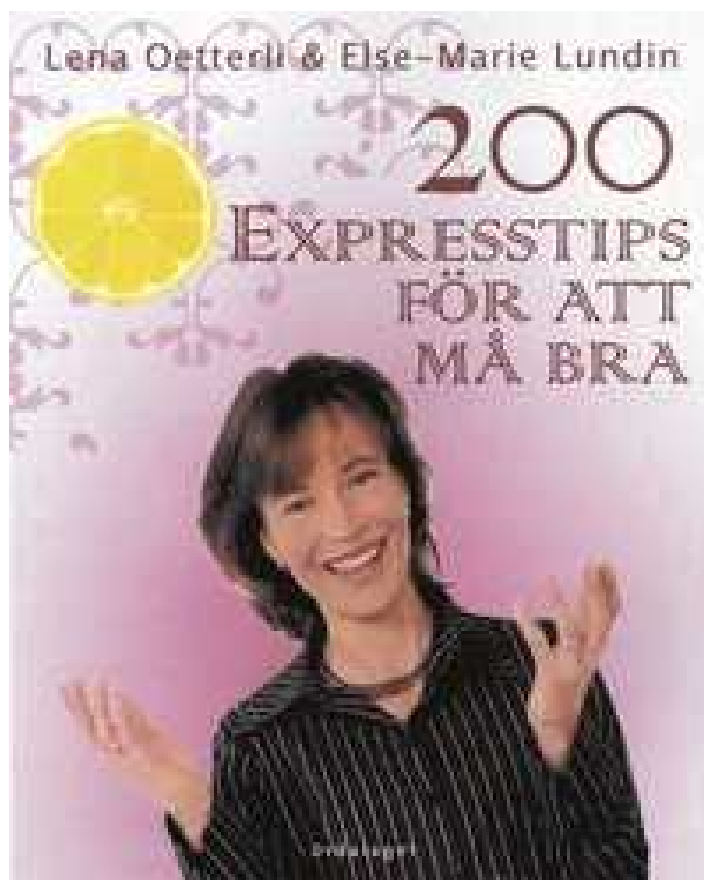


Tags: 200 expresstips för att må bra ladda ner pdf e-bok; 200 expresstips för att må bra epub books download; 200 expresstips för att må bra bok pdf svenska; 200 expresstips för att må bra MOBI download; 200 expresstips för att må bra las online bok; 200 expresstips för att må bra e-bok apple

200 expresstips för att må bra PDF E-BOK

Ninni Wahlström



Författare: Ninni Wahlström

ISBN-10: 9789185465293

Språk: Svenska

Filstorlek: 2963 KB

BESKRIVNING

Är du orolig? Trött? Har du fastnat i en spiral av negativa tankar? I 40 olika femstegsprogram får vi hjälp av friskvårdsinspiratören Lena Oetterli, känd från bland annat Expressen, att kassera dåliga vanor. Boken visar hur vi skapar ett bättre och mer välmående liv för oss själva. Med bra och enkla knep får vi lära oss hur vi kan förbättra vår vardag, och bli mer harmoniska. Bland annat får vi veta hur vi ska bemöta de många krav som ställs på oss, hur vi snuvar tidstjuvar och kommer upp på morgonen, och hur vi håller oss friska. 200 Expresstips för att må bra ger oss snabba lösningar på stora problem, och visar oss hur vi med enkla medel kan göra stora skillnader. 5 smakprov på Må bra-tips: 1. Fokusera på allt du har (istället för allt du inte har). Lär dig glädjas över små, vardagliga saker som du annars tar för givna. 2. Många är så rädda för förändringar att de aldrig når sina mål. Förbered dig på att din vardag kanske måste förändras för att du ska lyckas. 3. Lär dig att se det humoristiska även i irriterande situationer. Står du i kö? Bli inte irriterad. Se den som en paus, kanske den enda du får under dagen. 4. Gör något du aldrig gjort tidigare. Gå ensam på bio, besök en plats du aldrig varit på eller ät något du aldrig tidigare provat. 5. Ut och rör på dig. Minst en halvtimmes motion om dagen, även om det regnar. Det är ingen myt att hundägare sällan är förkylda. "En riktig klokbok fylld av smarta tips och uppslag för att få oss att leva ett sundare (och roligare!) liv." (Kvällsposten) Lena Oetterli är med sina fem steg till ett bättre liv känd från bland annat Expressen och Kvällsposten. Hon är friskvårdsterapeuten som med arbetsplatsfriskvård och föredrag om skrattets positiva effekter och stresshantering, vill få svenskarna att må bättre. Else-Marie Lundin är journalist på Kvällsposten.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

bra.se - Brå - Brottsförebyggande rådet

Vägen till ett bättre liv - Här får du knepen! Friskvårdsterapeuten Lena Oetterli och journalisten Else-Marie Lundin, båda kända från Expressen, visar i 200 ...

Lena Oetterli /Else-Marie Lundin - 200 expresstips för att må bra

Denna kortanalys undersöker risken för att utsättas för brott mot ... I den senaste undersökningen har drygt 4 200 elever svarat på frågor ... press@bra.se ...

200 expresstips för att må bra / E-bok

Katerina Janouch har kommit ut med tre oemotståndliga handböcker för föräldrar och blivande föräldrar. ... att komma igång med amning, ...

LÄS MER