

Tags: Hel och hållen, 10 visdomsord för ett mer hållbart liv bok pdf svenska; Hel och hållen, 10 visdomsord för ett mer hållbart liv MOBI download; Hel och hållen, 10 visdomsord för ett mer hållbart liv ladda ner pdf e-bok; Hel och hållen, 10 visdomsord för ett mer hållbart liv las online bok; Hel och hållen, 10 visdomsord för ett mer hållbart liv epub books download; Hel och hållen, 10 visdomsord för ett mer hållbart liv e-bok apple

Hel och hållen, 10 visdomsord för ett mer hållbart liv PDF E-BOK

Kerstin Hennerdal



Författare: Kerstin Hennerdal

ISBN-10: 9789197909709

Språk: Svenska

Filstorlek: 2075 KB

BESKRIVNING

Hel och Hållen är ett användbart start-kit för dig som steg för steg vill hitta till ett mer hållbart sätt att leva. Bokens utgångspunkt är tio enkla visdomsord: 1 - Gör en sak i taget 2 - Lär känna problemen 3 - Lär dig lyssna 4 - Lär dig fråga 5 - Skilj på nonsens och förnuft 6 - Acceptera förändring 7 - Tillåt misstag 8 - Förklara enkelt 9 - Var bara lugn 10 - Le Författaren och tidigare chefredaktören Bertil Torekull fann visdomsorden i ett feedingcenter i Nairobi och de finns nu runt om i världen. I visdomsorden finns kärnan i mindfulness formulerad på ett enkelt och jordnära sätt. Boken är en mycket praktisk guide till mindfulness i vardagen, inbjudande och lätt att ta till sig. Tänkvärda texter varvas med spännande illustrationer och plats för dig som läsare att reflektera. Boken är ett samarbete mellan Kerstin Hennerdal och Anna Hennerdal. Kerstin Hennerdal är leg. läkare, leg. psykoterapeut och mindfulnesslärare. Hennes dotter Anna Hennerdal är verksam i Amsterdam som grafisk designer.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Hel och hållen, 10 visdomsord för ett mer hållbart liv: Amazon.es ...

Det finns mycket du kan göra för att upptäcka Sverige mer hållbart. Och ... och njuta. Som STF-medlem får du 10 ... leva ett så naturligt liv ...

Hållbarhet och styrelsearbete fokusområden för Di Akademi

Hel och Hållen är ett användbart start-kit för dig som steg för steg vill hitta till ett mer hållbart sätt att leva. Bokens utgångspunkt är tio enkla ...

Inspirationslunch: Ett hållbart liv - Akademibokhandeln

Byggnads-, brand- och Hälsovårdsordning för Hallsbergs municipalsamhälle. 60 kr Bokbörsen. 60 kr Bokbörsen: Thermaenius - Navet i Hallsbergs Utveckling. 70 kr

HEL OCH HÅLLEN, 10 VISDOMSORD FÖR ETT MER HÅLLBART LIV

LÄS MER