

Dags att må bra PDF E-BOK

Mats Billmark,Susan Billmark



Författare: Mats Billmark,Susan Billmark

ISBN-10: 9789198300222

Språk: Svenska

Filstorlek: 1775 KB

BESKRIVNING

VARFÖR SKA MAN LÄSA ÅRETS VIKTIGASTE BOK? Om du ofta känner dig stressad, ibland orolig för mycket eller bara känner att du vill leva lite mer närvarande i nuet. Då är "Dags att MÅ BRA" boken du ska njuta av under din välbehövliga semester! Människans hjärna har ett stort motstånd till förändringar. Den vill ha det som det alltid har varit... Bokens metod är unik och kommer på ett praktiskt sätt hjälpa dig att äntligen göra de positiva förändringar som du så länge längtat efter! Författarna Mats och Susan Billmark har tidigare skrivit boken "LÄR DIG LEVA" som var Sveriges mest sålda fackbok 2015. De har som mål att hjälpa dig stanna upp, stiga av "ekorrhjulet" för en stund och reflektera över hur du egentligen vill leva! "Jag har läst massor av självhjälpsböcker, varit på mängder av föreläsningar. Varje gång är alltid lika peppad att förändra mitt liv till det bättre. Efter tre dagar är jag tillbaka i de invanda negativa mönstren igen... Äntligen har jag hittat en bok som hjälper mig att göra varaktiga förändringar. Dags att MÅ BRA är unik och liknar inte någon annan bok, sättet man använder boken är både roligt och väldigt energipåfyllande!" / Ulrika Lind, Göteborg

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Dags att blicka inåt - böcker som får dig att må bra | Bokus bokhandel

Se bakom klyschorna och må bra på ... skriva om sin önskeframtid i 20 minuter i fyra dagar i sträck vilket fick dem att känna sig mer ...

Dags att må bra (Häftad, 2016) - Hitta bästa pris ... - PriceRunner

Här har vi samlat böcker om inre hälsa som hjälper dig att finna inre lugn. Välj bland böcker som inspirerar dig till att varva ner och hämta energi.

Dags att må bra | Susan Billmark - Mats Bil... | 290 SEK

Gör en bra affär på Dags att må bra (Häftad, 2016) Lägst pris just nu 197 kr bland 6 st butiker. Varje månad hjälper vi över 1,2 miljoner svenskar att ...

Dags att må bra

LÄS MER