

Bara en tanke PDF E-BOK

Tomas Lydahl,Dennis Westerberg



Författare: Tomas Lydahl,Dennis Westerberg

ISBN-10: 9789187093791

Språk: Svenska

Filstorlek: 1221 KB

BESKRIVNING

Upplever du ständig stress och riskerar att bli utbränd? Är du ovanligt svartsjuk eller vantrivs du på jobbet? Har du svårt att sova och vill undvika tabletterna? Då är den här boken något för dig. Lider du av oro, ångest eller depression? Reagerar du ofta med ilska eller lägger du all skuld på dig själv? Plågas du av tvångs- eller självmordstankar? Har du ätstörningar eller vill du ta dig ur ett missbruk? "Bara en tanke" ger dig allt du behöver för att uppleva psykiskt välmående. Oberoende av yttre omständigheter. Hur kan det vara möjligt? Jo, det bästa sättet att finna lycka, harmoni och välbefinnande är att skaffa sig en genuin förståelse kring hur vi människor fungerar rent mentalt. När vi väl fått denna förståelse, denna insikt, behövs inga nya tekniker eller metoder som erbjuds för att bli lycklig, eller redskap som sägs hjälpa oss att hantera stress, öka på självkänslan eller bygga upp ett bättre självförtroende. Insikten i sig, ger oss allt vi behöver för att må bra. I alla sammanhang. Alltid. Den här boken är en guidning till en sådan insikt, till sådan förståelse. Läsaren får ta del av en väldigt annorlunda beskrivning av hur vårt psyke fungerar. En beskrivning som förmodligen helt skiljer sig från det som de allra flesta av oss trots har varit sant. Tills nu.!

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Bara en tanke - Ljudbok - Dennis Westerberg (9789187093791) - bokus.com

Solen kikar fram bakom persiennen och dagen längtar efter att få börja. Jag trycker på snooze ännu en gång för att få några dyrköpta minuter till i sängens ...

Hej världen! - Bara en tanke

Vad ger: ☐ Träning som botar samvete, men inte lust? ☐ Semesterveckor i harmoni, om alla övriga dagar är fulla av stress? ☐ Kalori-kontroll, om du aldrig ...

En tanke är bara en tanke... | VoB:s blogg

Dubbelkolla vad som faktiskt hänt och vad som bara är en tanke. - Fråga dig själv vad som är sant och vad som är dina tankar om vad som är sant, ...

Bara en tanke

LÄS MER