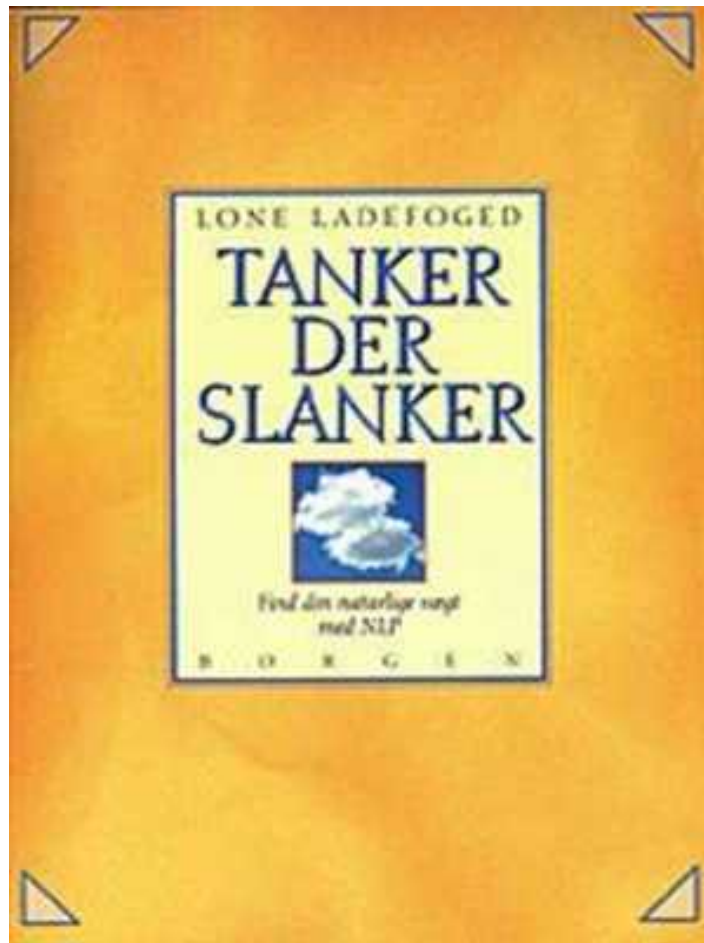


## Tanker der slanker PDF

Lone Ladefoged



*Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.*



**DOWNLOAD PDF**

Forfatter: Lone Ladefoged

ISBN-10: 9788721009458

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 2102 KB

**BESKRIVELSE**

TANKER DER SLANKER er for enhver, der føler sig for tyk og som tror på, at det er muligt selv at ændre det. Det er en støtte- og arbejdsbog, som hjælper med til at ændre fastlåste selvopfattelser og tankesæt, der hindrer én i at opnå det, man ønsker. Bogen er ikke nogen slankekur med diæter og opskrifter, men en vejledning i en effektiv forandringsproces, hvor man lærer sig selv bedre at kende og bliver mere bevidst om sine værdier, lyster og behov i alle sammenhænge. Man lærer at lytte til sin krop og til sine følelser og at turde ville sig selv det bedste. Man lærer at forvandle negative selvbilleder til positive forventninger og at bruge forestillingsevnenes enorme kraft. For at få succes med metoden må man vove at satse en del af sine nuværende vaner og foretage visse ændringer i sin livsstil - en spændende proces, hvor de bagvedliggende mønstre kommer op til overfladen og skaber nye muligheder, nye værdier - og ny vægt. Bogens øvelser er desuden udgivet på CD. Lone Ladefoged er NLP-terapeut. Hun har gennem de sidste år gjort slanketerapien til sit speciale.

**HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Startpris: 231,-DKK | Varens stand: Brugt | Vare: BOG + CD: LONE LADEFOGED - TANKER DE SLANKER | Lokation: Greve

Det er min deltagelse på kurset "mad og tanker der slanker", som er primært årsag til den forandring der er sket i min måde at tænke på.

Mad og Tanker der slanker "Det bedste er den psykologiske del, som har hjulpet mig til at tænke anderledes! Det har jeg manglet de andre gange, ...

## TANKER DER SLANKER

[Læs mere ...](#)