

Ro i hverdagen PDF

Arlene K. Unger



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



Forfatter: Arlene K. Unger

ISBN-10: 9788778423849

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 2721 KB

BESKRIVELSE

Alle vil gerne føle indre ro og glæde, men det er kun de færreste af os, der faktisk gør det. Sandheden er, at vi simpelthen ikke er skabt til det 21. århundrede. Det går for hurtigt, der sker for meget, det er 24 timer i døgnet, og jo mere stresset dagligdagen bliver, des vanskeligere bliver det at finde tid og rum til at opnå den ro, der er så vigtig for vort velbefindende. Men det behøver ikke at være sådan. Der findes en 'modgift' mod 'støjen', anspændtheden og forjagelsen, og der findes redskaber, som kan bryde gennem stressen og lede til den indre ro, vi alle ønsker så brændende. Bogens 50 visualiseringer og øvelser er nogle af disse redskaber. Arlene K. Unger, er klinisk psykolog og wellness-coach. I bogen fortæller hun om hurtige og effektive mindfulness- og afslapningsøvelser, som giver dig mulighed for at sætte tempoet ned og finde indre ro. Bogens størrelse passer perfekt i en taske eller en lomme, så du kan have den med dig overalt - og åbne den og få ro, når du har behov for det. Teknikkerne, der anvendes, er hentet fra en bred vifte af psykologiske terapiformer, bl. a. mindfulness, kognitiv terapi og EBT-terapi (Emotional Brain Training) og viser dig, hvordan du hurtigt og effektivt sætter farten ned - og finder den ro, du er på jagt efter.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Read reviews, compare customer ratings, see screenshots and learn more about BoB skaber ro i hverdagen. Download BoB skaber ro i hverdagen and enjoy it on your ...

Psykologen siger: "Alle har brug for struktur og overblik for at kunne trives og få den mest optimale ro i tilværelsen. Planner4Kids kan hjælpe børn og unge til ...

Bevidsthed om dine behov er vejen til ro og overskud. Hvis det var nemt at skabe ro og overskud i en travl hverdag, havde vi nok allerede gjort det. De fleste mangler ...

ROI I HVERDAGEN

[Læs mere ...](#)