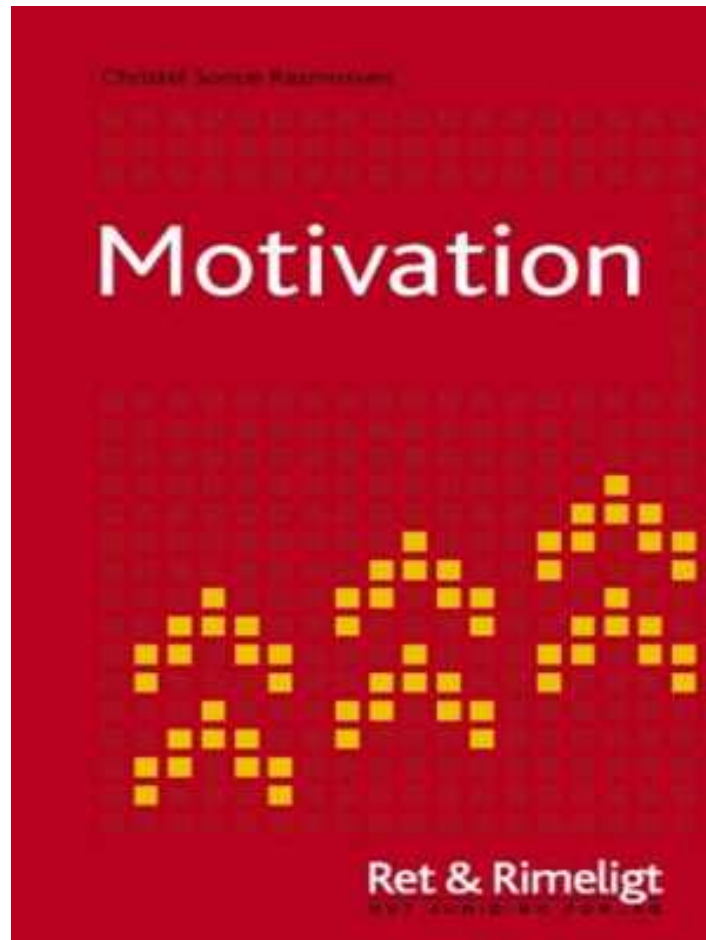


## Motivation PDF

Christel Sonne Rasmussen



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



Forfatter: Christel Sonne Rasmussen

ISBN-10: 9788776732042

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 3173 KB

**BESKRIVELSE**

At motivere sig selv er at få kendskab til, hvordan både små og store mål kan realiseres på en overkommelig måde. Mange har dog svært ved at finde denne motivation i en hverdag, der ofte er fyldt med stress og jag. I Motivation giver Christel Sonne Rasmussen en række gode råd til, hvordan du kan opretholde din motivation, både når du er hjemme og på arbejde, og når du møder barrierer eller modstand fra andre. Ikke kun sportsfolk på eliteplan har brug for motivation. Også alle vi andre kan have brug for en hjælpende hånd til at lede os fremad. I Motivation kan man således hente inspiration til, hvordan man kan gøre sin hverdag lettere og samtidig opnå de mål, man sætter sig. + Lær at sætte mål, du kan realisere + Gode råd til at bryde dårlige vaner + Skab overblik, energi og tilfredshed + Bliv din egen motiverende coach Christel Sonne Rasmussen er praktiserende psykoterapeut, coach, underviser og foredragsholder.

## **HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

På SAXO.com har vi ufatteligt mange gode bøger at vælge imellem. Hos os kan du finde Motivation og en masse andre bøger til en god pris.

I FORM: Skandinaviens største hjemmeside om træning, kost og vægttab. Find tjenester som Ruteplanteren, beregnere, test, sunde opskrifter, tips og ...

Vi har alle brug for motivation Motivation er den drivkraft, der sætter os i stand til at handle hverdagen. Motivation er et begreb, som vi alle bruger i flæng hver ...

## MOTIVATION

[Læs mere ...](#)