

Slip bekymringerne PDF

Irene Henriette Oestrich



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



DOWNLOAD PDF

Forfatter: Irene Henriette Oestrich

ISBN-10: 9788740033281

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 2477 KB

BESKRIVELSE

Det er naturligt at bekymre sig - men hvis bekymringerne tager magten fra os og bliver en stadig kilde til dårligt humør og indre uro, kan de stjæle livsglæden fra os. I sin nye bog Slip bekymringerne viser psykolog Irene Oestrich gennem konkrete øvelser og teknikker, hvordan man giver sine tanker et kritisk eftersyn, hvordan man stopper den negative selv-snak, og hvordan man kan skabe optimal trivsel i sit liv. For bekymringer er 'bare' tanker, og det er muligt at gøre op med de mønstre i tanker, følelser og adfærd, der hindrer os i at få det bedste ud af livet. Fra bogens indhold: * Bekymringer hindrer ikke ulykker i at ske * Værdien i eget værd * Test dine tanker * Strategier til indre balance og frihed i sindet

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Slip Bekymringerne bog: - Gør op med lykkens værste fjendeDet er naturligt at bekymre sig - men hvis bekymringerne tager magten fra os og bliver en s...

Med vores IT-løsninger og outsourcing fungerer vi som din IT-afdeling og sørger for den samlede server drift, support, vedligeholdelse og sikring af data.

Forfatter: Irene Henriette Oestrich, Titel: Slip bekymringerne, Pris: 117,95 kr., Kategori: Bøger, Format: Paperback

SLIP BEKYMRINGERNE

[Læs mere ...](#)