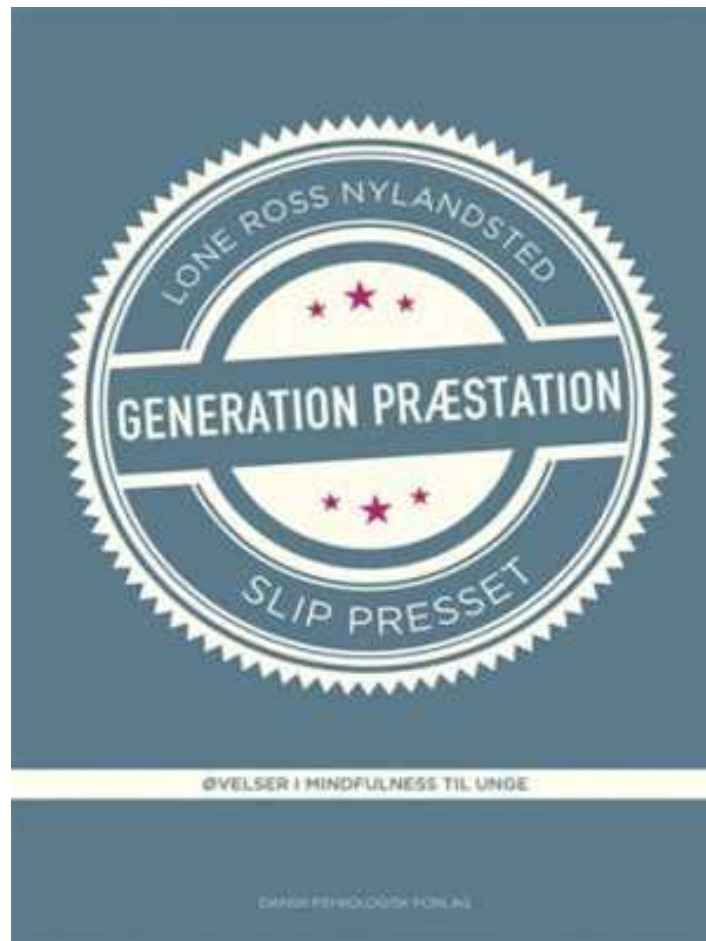


Søgeord: download Generation Præstation - slip presset pdfbøg, Generation Præstation - slip presset mobi, Generation Præstation - slip presset epub online gratis, Generation Præstation - slip presset torrent, Generation Præstation - slip presset læses online, digitaliseret Generation Præstation - slip presset pdf

---

## Generation Præstation - slip presset PDF

Lone Ross Nylandsted



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



Forfatter: Lone Ross Nylandsted

ISBN-10: 9788771584301

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 4012 KB

**BESKRIVELSE**

Slip presset med øvelser i mindfulness. Generation Præstation er betegnelsen for de mange unge, der i dag suser af sted gennem skole og uddannelse – og livet – med øjnene stillet skarpt på den gode præstation. Det kunne også hedde Generation Pres, for kravene er tårnhøje, og tolerancen over for fejl og dårlig kampform er nærmest lig nul. Denne bog er skrevet til dig, der er vokset op med presset om at præstere, brande dig selv og altid lige gøre det hele lidt bedre – i skolen, på studiet, i sport, fritiden og det sociale liv med vennerne. Mindfulness har vist sig at være en særlig god måde at løsne det jerngreb af stress, præstationsangst og nedtrykthed, som en del unge befinder sig i. Med enkle mindfulness-øvelser kan du flytte fokus væk fra kravene om præstation, væk fra, hvor meget du yder, hvor flittig, målrettet og ambitiøs du er, og hen mod at være til stede i nuet, mærke dig selv, forstå og kende dine reaktioner og få et mere objektivi syn på dig selv. Du behøver ikke at tro på alt, hvad du tænker! Bogen kan også læses af forældre, lærere og andre professionelle tæt på nutidens pressede unge, som ser til med bekymring, men mangler inspiration til, hvilke tiltag der kan vende udviklingen for den enkelte.

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

Slip presset med øvelser i mindfulness. Generation Præstation er betegnelsen for de mange unge, der i dag suser af sted gennem skole og uddannelse - og livet ...

Slip presset med øvelser i mindfulness. Generation Præstation er betegnelsen for de mange unge, der i dag suser af sted gennem skole og uddannelse - og livet ...

"Generation præstation - Slip presset. Øvelser i mindfulness til unge" af Lone Ross Nylandssted. Bøger hvor mindfulness til voksne bliver introduceret:

## **GENERATION PRÆSTATION - SLIP PRESSET**

[Læs mere ...](#)