

## Langsom livsstil PDF

**Karen Pallisgaard**



Forside mangler

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



**DOWNLOAD PDF**

Forfatter: Karen Pallisgaard

ISBN-10: 9788763846646

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 2131 KB

## BESKRIVELSE

Glem alt om quick-fix - her får du det ultimative slow-fix. Langsom Livsstil er et opgør med travlheds tyranni, der handler om at nyde timerne og minutterne i stedet for blot at måle dem i effektivitet og produktivitet. Kvalitet frem for kvantitet. Et liv, hvor vi er reelt tilstede. Det giver mindre stress, mere kvalitetstid og bedre livskvalitet. Når vi genlærer kunsten at få ro på vil det påvirke vores krop, sind, arbejdsliv, og familieliv positivt. Det er en livsfilosofi om at tage sig tid til at få det bedste – ikke det meste – ud af livet. Bogens formål er stille at starte en rolig hverdagsrevolution og inspirere danskerne til at sænke farten i accelerationssamfundet. Langsom Livsstil er Karen Pallisgaards begreb, der har afsæt i den internationale Slow Movement. Bogen sætter ord på de tendenser, der peger i retning af behovet for mere ro og en ny måde at gøre tingene på. Karen undersøger hvorfor og viser hvordan. Baseret på forskning, ekspertinterview og egen praksis præsenterer hun 10 principper essentielle for vores trivsel. De handler om at sænke farten, slappe af, fordybe sig, finde fællesskab, dyrke digital selvdisciplin, komme tilbage til naturen, spise bæredygtigt, bevæge sig, sove og at tænke på døden. Bogen er et frisk pust i en ofte tung travlhedsretorik - og den giver en optimistisk vinkel på stressproblematikken, der berører mindst hver fjerde dansker. Foruden en masse spændende og brugbar viden, får læseren konkrete råd, simple tips og langsom inspiration i en hurtig hverdag. Undervejs i bogen taler Karen Pallisgaard med en række eksperter fra ind- og udland, bl.a. Carl Honoré, Judith Hanson Lasater, Svend Brinkmann, Bobby Zachariae, Simon Krohn, Signe Wenneberg m.fl. Pressen skriver: »Med nemme og konkrete øvelser opmuntrer bogen os alle til en langsommere livsstil, uden at det skal blive endnu et projekt, der skaber stress. Det handler om at sænke farten, trække vejret dybt, mærke og bruge kroppen, være sammen med andre mennesker, komme ud i naturen og slukke telefonen – i hvert fald indimellem. Bogen er en invitation til ro og refleksion og til at tage sig tid til at prioritere, hvad der er væsentligt her i livet.« – Margrethe Vadmand, Psykologi »En stor del af rådene er enkle og praktisable [...] Bogen er en appetitvækker for interesserede, og den fremtræder smukt med god layout og smukke billeder« – Grethe Lorentzen, Lektør

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

- Jeg vil helst hjem efter en koncert. Men efterhånden orker jeg ikke at køre så langt alene. Hvis vi har spillet i Aarhus, kører jeg sammen med nogle andre, så ...

Beskrivelse. Glem alt om quick-fix - her får du det ultimative slow-fix. Langsom Livsstil er et opgør med travlhedens tyranni, der handler om at nyde timerne og ...

af Karen Pallisgaard "Langsom livsstil" er et opgør med den tyranniske travlhed, der hersker i vores samfund. Vi skal lære at nyde timerne og minutterne i stedet ...

## LANGSOM LIVSSTIL

[Læs mere ...](#)