

Søgeord: download Den sidste vaneændring - Lev uden selvhad, skyld og skam pdf bog, Den sidste vaneændring - Lev uden selvhad, skyld og skam mobi, Den sidste vaneændring - Lev uden selvhad, skyld og skam epub online gratis, Den sidste vaneændring - Lev uden selvhad, skyld og skam torrent, Den sidste vaneændring - Lev uden selvhad, skyld og skam læses online, digitaliseret Den sidste vaneændring - Lev uden selvhad, skyld og skam pdf

---

## Den sidste vaneændring - Lev uden selvhad, skyld og skam PDF

**Lise Møller**



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



Forfatter: Lise Møller  
ISBN-10: 9788771708752  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 1322 KB

**BESKRIVELSE**

Bogen, du sidder med, er en fortælling. En fortælling om en rejse igennem barn- og ungdom, om selvdestruktive tanker, om lavt selvværd, kontrol- og overspisning, træningsafhængighed og om grundlæggende angst for at falde uden for normerne og fællesskabet. Det er en fortælling om at turde stoppe op og finde ind til kernen af ens adfærd, vaner og mønstre. For sundhed rummer mange aspekter og tåler ikke kun at blive set fra én synsvinkel. I denne bog fortæller jeg dig min historie og beretter om mine tanker, mine erfaringer og mine skridt mod et lysere sind og glædesfyldte vaner. Jeg fortæller, hvordan jeg gik fra at leve et fastlåst liv, bundet af restriktioner og kontrol, til endelig at finde ro og tryghed i at turde være mig selv. Jeg fortæller dig, hvordan du kan starte din livsstilsændring, og hvordan du kan ændre dine vaner uden restriktioner og kontrol. Jeg håber, at jeg ved hjælp af min historie, mine efterfølgende rationaliseringer og råd kan åbne dine øjne for sundhedens brede aspekter, herunder vigtigheden af mental sundhed.

**HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Sammenlign tilbud på Sidste fortællinger i kategorien Bøger & blade fra en række online butikker samlet på et sted. ... Fiktion og Skønlitteratur (38) Sprøg ...

Buy Den sidste vaneændring - Lev uden selvhad, skyld og skam - eBook at Walmart.com

Forfatter: Lise Møller, Titel: Den sidste vaneændring - Lev uden selvhad, skyld og skam, Pris: 91,95 kr., Kategori: Bøger, Format: Paperback

## **DEN SIDSTE VANEÆNDRING - LEV UDEN SELVHAD, SKYLD OG SKAM**

[Læs mere ...](#)