

Bliv ven med dig selv PDF

Marianne Bunch



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



Forfatter: Marianne Bunch

ISBN-10: 9788793321168

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 1303 KB

BESKRIVELSE

Denne bog vil guide dig kærligt og sikkert gennem et forløb, som kan hjælpe dig ud på den anden side af stress, depression og angst. Du får forklaringer, som giver dig en forståelse af det, der sker i dig, og du får gennem konkrete opgaver redskaber til at lære dig selv bedre at kende, til at ændre dine tanker og handlinger og dermed påvirke dit liv. "Hvis du bruger det, du har læst om i denne bog, så tænker og handler du anderledes, end du plejer, og så sker der noget andet. Du lytter til dig selv og tager alvorligt, hvad du hører. Du kan stadig møde perioder i dit liv, der er svære af forskellige årsager. Det er et vilkår. Men nu kender du kroppens og psykens signaler. Du kan acceptere og rumme følelserne, du kan geare ned, og du kan bruge redskaberne. Så gør det! Tag dig selv alvorligt - elsk dig selv og dit liv så meget, at du gør det. Så er mit formål med denne bog opnået".

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

"Bliv ven med dig selv" - er en praksis i at mærke og rumme dig selv, mens du laver yoga. Programserien tager udgangspunkt i Vinyasa yoga, altså et Flow af ...

Bliv ven med dig selv (bog) af forfatteren Marianne Bunch | Psykologi/psykisk sundhed | Denne bog vil guide dig kærligt og sikkert gennem et forløb, som kan hjælpe ...

Bliv ven med dine skyggesider er en hjertevarm og inspirerende bog for alle, der ønsker at blive klogere på sig selv og sine relationer, og forvandle uønskede ...

BLIV VEN MED DIG SELV

[Læs mere ...](#)