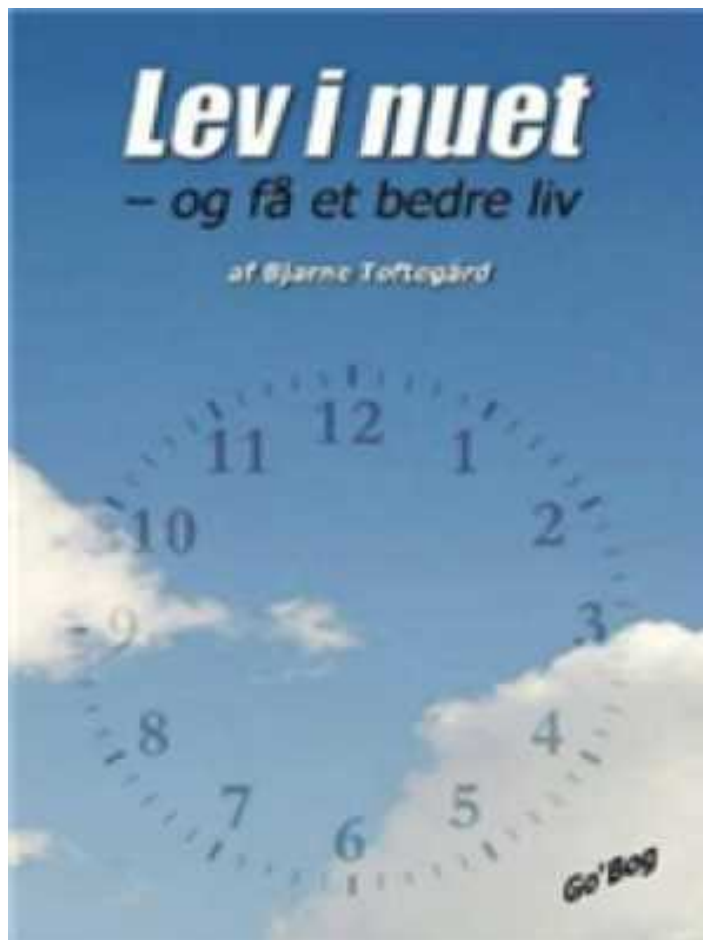


Lev i nuet PDF

Bjarne Toftegård



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



DOWNLOAD PDF

Forfatter: Bjarne Toftegård

ISBN-10: 9788791913075

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 1482 KB

BESKRIVELSE

Denne bog kan ændre dit liv på en positiv måde. Du får et længere liv med mere indhold og mindre stress. I vores barndom var tiden uendelig lang. Livet virkede uendeligt langt. Men efterhånden som vi bliver ældre, går tiden ofte hurtigere og hurtigere. Livet bliver kortere og kortere. Tiden iler af sted. De fleste affinder sig med det. Men du kan gøre noget for at komme tilbage til det tempo, tiden havde i din barndom. Du får konkrete redskaber til, hvordan du kan få tiden til at gå langsommere, til at blive mere nærværende, til at få et bedre selvværd og til at skabe et rigtig godt liv - alt sammen dele af det "at leve i nuet". Sofia Manning, livsstilscoach, skriver i forordet til bogen: "Jeg synes bogen er fremragende i sin overskuelige, men samtidigt dybe tilgang til emnet. Den er skrevet af en mand, der ved hvad han taler om og lever det, han skriver. Bogen er en lille perle af en tekst skrevet til dig, der ikke vil vente bare et minut mere med at være her lige nu."

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Se billigste Lev i nuet: og få et bedre liv, E-bog Laveste pris kr. 39,- blandt 6 butikker Se anmeldelser ☆ og sammenlign med andre Bøger før du køber - Se ...

At leve i nuet, at være fokuseret og at være nærværende er tre sider af samme sag. Det er nemlig et spørgsmål om, hvor dine tanker er henne. Og at få styr på

3 Mindfulness øvelser som du kan lave hjemme. Når du indfanges af tankerne, mister du forbindelsen til dig selv. Mindfulness meditation skaber nærvær, magi og glæde.

LEV INUET

[Læs mere ...](#)