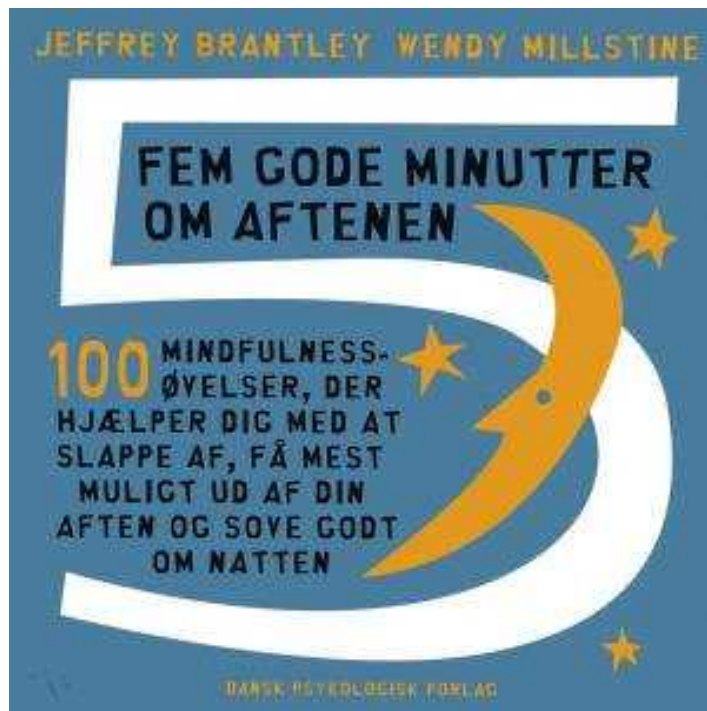


Fem gode minutter om aftenen PDF

Jeffrey Brantley Wendy Millstine



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



Forfatter: Jeffrey Brantley Wendy Millstine

ISBN-10: 9788777064890

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 2162 KB

BESKRIVELSE

100 mindfulness-øvelser, der på fem minutter hjælper dig med at slappe af, få mest muligt ud af din aften og sove godt om natten. Hvordan foregår dine hverdagsaftener? Tager du stresset hjem fra arbejde? Har du lang transporttid? Trisser du formålsløst rundt i huset om aftenen? Skal aftenmaden overstås i en fart, før du flader bevidstløst ud foran fjernsynet eller går direkte i seng – kun for at opdage, at du snart skal på arbejde igen? Det er ikke noget liv! I stedet kan du lade stressen blive på arbejdet og lade trafikken passe sig selv på motorvejen. Fra din stressede arbejdsdag til en afslappende aften præget af ny energi, opladning, fred og hvile er der kun 'fem gode minutter'.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Trisser du formålsløst rundt i huset om aftenen? Skal aftensmaden overstås i en fart, ... fred og hvile er der kun 'fem gode minutter'. Pris ved: 1:

ler prøvens struktur på en længdeskala af 1-100 nm, som Fem gode minutter om aftenen er den relevante længdeskala til. koronaen, derfor fremtræde meget tydeligt.

Fem gode minutter om aftenen. Lise Nørgaard Lauras gæstebud. Keld Gall Jørgensen (oversætter) Vikingernes visdomsord. Fleron, Kate Kvinder i modstandskampen. 2 ...

FEM GODE MINUTTER OM AFTENEN

[Læs mere ...](#)