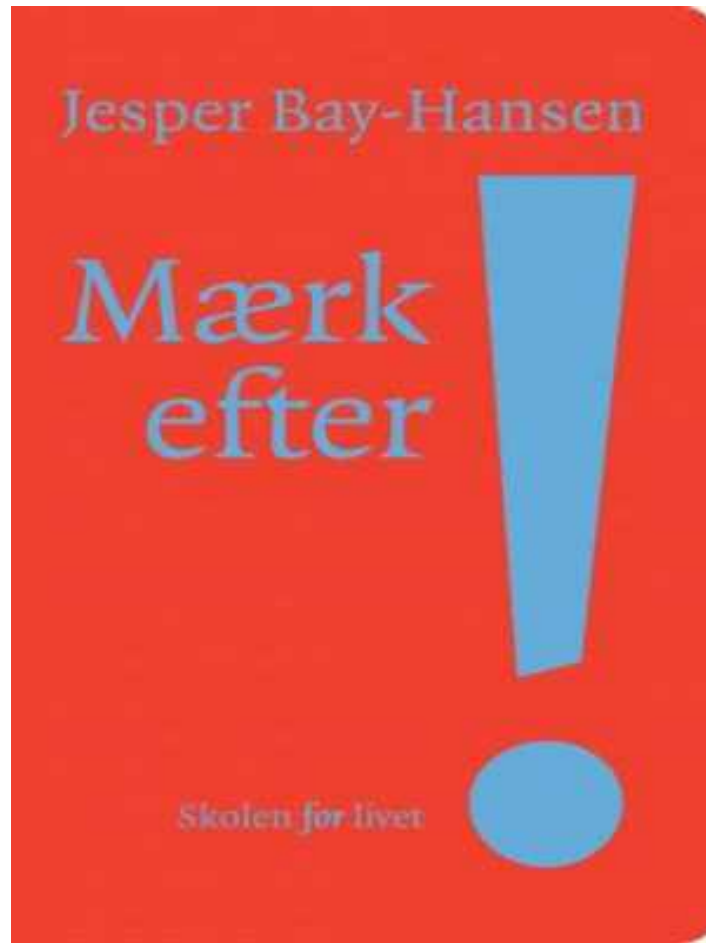


Mærk efter! PDF

Jesper Bay-Hansen



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



Forfatter: Jesper Bay-Hansen

ISBN-10: 9788792542793

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 3625 KB

BESKRIVELSE

”Pas godt på dig selv og hinanden” – men hvordan? Mærk efter - og gør det i tide Evnen til at mærke efter er fundamentalt vigtig for alle mennesker. Den er forbundet med overlevelse, men i høj grad også med glæde, trivsel og sundhed. At kunne mærke efter forebygger stress og sygdom og giver os en robusthed, så vi kan leve dét liv, vi dybest set ønsker os. Det er ikke altid nemt at mærke efter, så det bliver gjort, men ikke overgjort. Selvregulering er kodeordet, både når vi mærker indad og udad. Mærk efter! er en vejledning i, hvordan du bruger og passer på din evne til at mærke efter. Læge og klinisk sexolog Jesper Bay-Hansen giver dig den nyeste viden på området og underbygger den med eksempler og øvelser. Bogen henvender sig både til dig som privatperson og til dig, der arbejder med mennesker i professionelle sammenhænge. Tag bogens budskaber til dig, og se det ske.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Mærk efter om kødet er mørt og smag retten til med salt. Skær peberfrugterne i strimler og drys dem over kødet til sidst, eller server dem til sammen med pastaen.

Mærk efter! - og gør det i tide. Udgivet 2017. Forlaget Mindspace. Hvad alle bør vide om mænd - Pik, potens og parforhold. Udgivet den 29. maj, 2018.

Læge og klinisk sexolog Jesper Bay-Hansen har skrevet bogen Mærk efter!, som henvender sig til læger, psykologer og sexologer. Bogen kan med fordel også læses af ...

MÆRK EFTER!

[Læs mere ...](#)