

Nye vaner PDF

Bobby Zachariae



Forside mangler

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



DOWNLOAD PDF

Forfatter: Bobby Zachariae

ISBN-10: 9788763844208

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 1872 KB

BESKRIVELSE

En fantastisk hjælp, når man gerne vil gennemføre og fastholde de ændringer i ens adfærd og livsstil, man har besluttet sig for. Fundamentet i Bobby Zachariaes bog *Nye vaner* er baseret på den eksisterende forskning i de psykologiske og sociale faktorer, der har betydning for et godt forløb. Rammen er, at en varig ændring skal foregå i faser, og programmet er derfor bygget op over syv visualiseringsøvelser med korte forklarende tekster og tjek-dig selv-skemaer: overvejelser om mulig ændring, konkrete tanker om fordele og ulemper ved ændring, forberedelse med fokus på ydre og indre ressourcer, den faktiske handling, vedligeholdelse af den gennemførte ændring, forebyggelse og håndtering af tilbagefald - og endelig en kort stressreduktion. De to medfølgende cd'er - med musik af Christian Alvad - guider brugeren gennem øvelserne frem til nye gode vaner. Den medfølgende CD indeholder lydfiler i mp3-format, og kan derfor ikke afspilles på enkelte, ældre CD-afspillere.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

"Nye vaner" [1. udgave, 1. oplag] af Bobby Zachariae - Hæftet (Bog med hæftet ryg). På dansk. Genre: Alternativ Behandling. Udgivet 26/04-2016. Vejer 342 g og ...

Motivation og støtte til at arbejde med at ændre vaner og bryde usunde mønstre i forhold til spise- og motionsvaner, søvn, rygning, alkohol, struktur i hverdagen.

Oplever du modstand mod forandring? Vi vil gerne hjælpe dig i retning af et andet mindset, der hedder styrkebaseret forandring!

NYE VANER

[Læs mere ...](#)