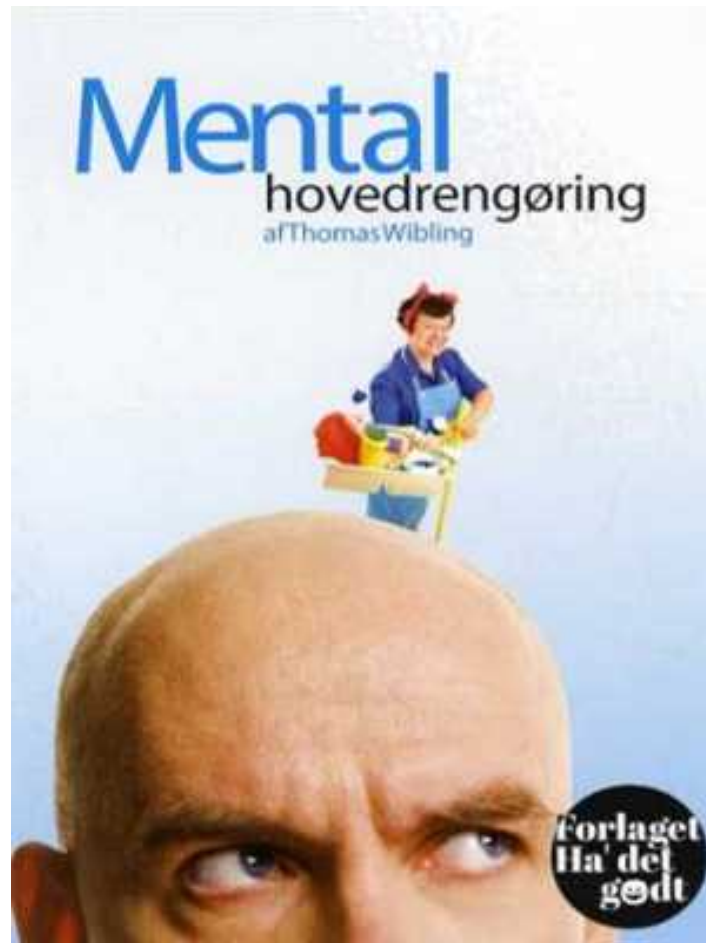


Mental hovedrengøring PDF

Thomas Wibling



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



DOWNLOAD PDF

Forfatter: Thomas Wibling

ISBN-10: 9788799521920

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 3103 KB

BESKRIVELSE

Mental hovedrengøring er en disciplin, der er vigtigere end nogensinde. Uden at vi selv vælger det, bliver vi bombarderet med informationer og indtryk, der ofte bliver til bekymringer og negative tanker, der har en dårlig indvirkning på os. Derfor er det vigtigt, at vi styrer dem, så vi har energi og overskud, både privat og på arbejdet. Du får inspiration til: 1. Hvad negative tanker betyder for dig og dit velbefindende 2. Hvad negative tanker kommer af 3. At få positive tanker, der giver bedre humør og øget energi 4. At være opmærksom på tankerne og have mentalt overskud Mental Hovedrengøring indeholder en række anvisninger til at forbedre den mentale tilstand og få mere energi og overskud – også i en hektisk hverdag.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Thomas Wibling, der er stresscoach, har udgivet hæftet "Mental hovedrengøring". Dette er et fint lille hæfte, der på en simpel og letforståelig vis hjælper én

"Jeg har prøvet det flere gange og vil så absolut anbefale det. For mig er det en mental hovedrengøring Nina er helt fantastisk til at guide en igennem stilheden."

På SAXO.com har vi ufatteligt mange gode bøger at vælge imellem. Hos os kan du finde Mental Hovedrengøring og en masse andre bøger til en god pris.

MENTAL HOVEDRENGØRING

[Læs mere ...](#)