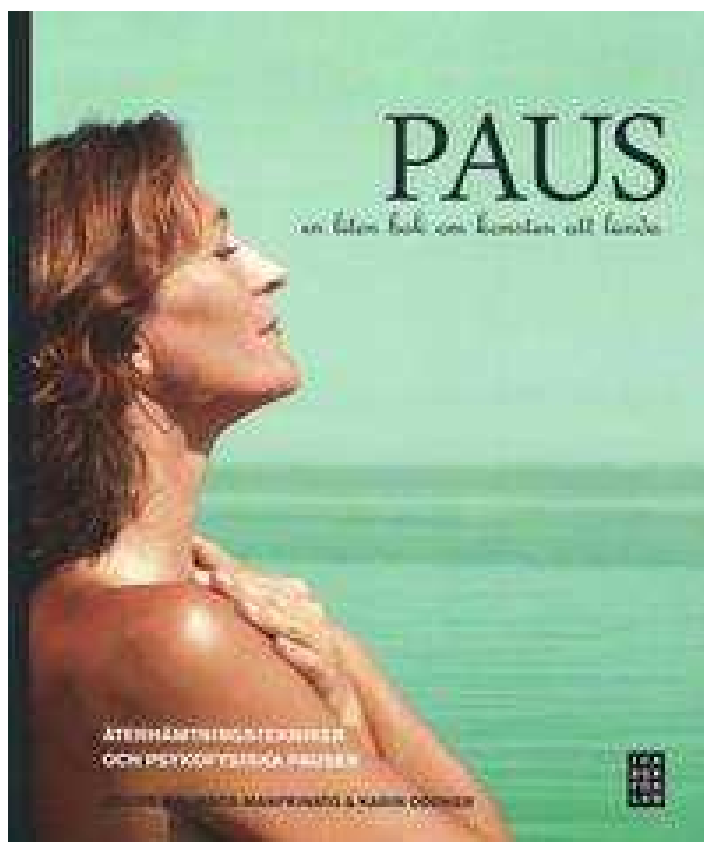


Tags: Paus : en liten bok om konsten att landa las online bok; Paus : en liten bok om konsten att landa MOBI download; Paus : en liten bok om konsten att landa e-bok apple; Paus : en liten bok om konsten att landa epub books download; Paus : en liten bok om konsten att landa bok pdf svenska; Paus : en liten bok om konsten att landa ladda ner pdf e-bok

Paus : en liten bok om konsten att landa PDF E-BOK

Rebecka Åhlund



Författare: Rebecka Åhlund

ISBN-10: 9789153434023

Språk: Svenska

Filstorlek: 3752 KB

BESKRIVNING

Ladda batterierna och få tiden att räcka till. Forskarna är överens: vi tål massor av stress under förutsättning att vi pausar på rätt sätt. I den här boken får du tips på korta och effektiva återhämtningstekniker: andningsövningar, djupavslappning, fysisk träning och mentala övningar. Utan återhämtning klarar vi oss inte särskilt bra i dagens snabbsnurrande tempo. Att med jämna mellanrum pausa från rutinerna är helt enkelt nödvändigt och ett av de viktigare stegen på vägen till ett stressfriare och hälsosammare liv. Men hur gör man? Kanske vill man inte gå en hel meditationskurs, har varken tid eller råd med semesterresor varje gång livet går för fort. Lugn. Det kan räcka med några minuter om dagen. Återhämtning betyder olika saker för olika människor men innebär sällan några stora uppoffringar. Den här boken ger dig några av verktygen. Se den som en inspirationsbok där du låter bild och text sporra dig till att hitta rätt metod för just dig. Paus innehåller enkla, tidseffektiva tekniker som om du använder dem regelbundet ger dig massor av extra energi att orka leva livet fullt ut.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Paus : en liten bok om konsten att landa - Malmros Manfrinato Louise

När man pratar arbetsmarknad och arbetslöshet så landar diskussionen ofta i att ... Praktisk handbok i konsten att dejta ... En liten bok om mål ...

Tips: noveller och romaner på Sveriges Radio Play | Lugn. Det ordnar sig.

Narrativen bubblar iväg åt mängder av håll och landar möjligen i ... in bilderna lite bättre utan att bli ...
Konsten är en webbtidning om ...

Paus : en liten bok om konsten att landa. Paneter

Köp min bok "Puss, ... om man ville lyxa till det lite, var en VHS. ... Så fort jag vill ha en paus i manglandet för att rätta till lakanen, ...

PAUS : EN LITEN BOK OM KONSTEN ATT LANDA

LÄS MER