

5 minuters paus PDF E-BOK

Cajsa Tengblad



Författare: Cajsa Tengblad

ISBN-10: 9789179995928

Språk: Svenska

Filstorlek: 2849 KB

BESKRIVNING

Vi är uppkopplade, tillgängliga och effektiva. Vår vardag är ett myller av intryck. Oftast hinner vi det vi måste, men hinner vi njuta av livet, stunden och allvaret? I 5 minuters paus får vi flytta fokus från vår egen ansträngning och se på Honom som bär allt. Kanske är hemligheten att varje dag besinna att Gud är ständigt närvarande i nuet - även då vi inte är det. Här finns bibelord, texter och böner för årets alla dagar som gör det möjligt för vem som helst att finna stillheten, sortera bland intrycken och i egen andakt lyssna inåt och uppåt. Reflektionen är spontan och terapeutiskt verkande i en tid av personlig stress. Tankarna och citaten är fritt anpassade till årets tilldragelser. Kort sagt en reflektionsdagsbok. Boken väcker med sina citat och personliga reflektioner frågor kring många spørsmål som vi nu kringgår eller inte hinner med. Läsaren kan vara vem som helst. Bara sinnet är öppet. Hans Atterström, Jönköpingsposten Cajsas Tengblad är friskvårdspedagog och författare. Hon är uppskattad föreläsare inom stresshantering, självbild och egenvärde. www.cajsatengblad.com

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

5 minuters paus | Cajsa Tengblad | 150 SEK

Feng Shui & Ekologi. Fenomen & Vetenskap. Film & Multimedia

Ta en kort 5-minuters paus - Scandinavian Meditation

Lagen reglerar inte hur lång rasten ska vara men enligt Arbetsmiljöverkets riktlinjer ska rasten vara minst 30 minuter. ... i pausen? Under ett 5 timmars pass av ...

har man rätt till 5 minuters paus i timmen? - familjeliv.se

Ta en kort paus på 5 minuter och ladda dina batterier.

LÄS MER