

Tags: Dagbok ett år e-bok apple; Dagbok ett år epub books download; Dagbok ett år las online bok; Dagbok ett år MOBI download; Dagbok ett år bok pdf svenska; Dagbok ett år ladda ner pdf e-bok

Dagbok ett år PDF E-BOK

Susan Billmark,Mats Billmark



Författare: Susan Billmark,Mats Billmark

ISBN-10: 9789198300253

Språk: Svenska

Filstorlek: 2890 KB

BESKRIVNING

Forskningen säger att när vi skriver dagbok stannar vi upp och reflekterar. Det har så många fördelar. Det förbättrar vårt minne. Vi blir mer kreativa. Det ökar vår självkänsla. När vi skriver övar vi även vår närvaro som är stressreducerande. Vi bearbetar svåra saker vi varit med om eller går och tänker på och får lättare att läka. Det stärker också vår emotionella intelligens och vi får större förståelse för vad som verkligen är viktigt i livet! Dagbok ett år är tryckt på exklusivt cremefärgat papper, harpräglat omslag, påkostat läsband och plats för ditt namn på bokryggen. Förutom rikligt tilltagna fält för anteckningar finns det kolumner för väder, temperatur samt namnsdagar och vilken temadag som dagligen uppmärksammas. Varje månad avslutas med fyra lättsamma frågor, där du på ett enkelt och trevligt sätt kan summera månaden som har gått.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Dagboken - Ett romanprojekt - Lektionsbanken.se

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

Vad skriver man i sin dagbok?? - brollopstorget.se

I "En outfluencers dagbok ... När vi förbrukat ett jordklot går vi på jordens reserver och det gör vi någon gång i augusti varje år. Vi har ett läge ...

1-Årsdagbok | Burde

Dagbok ett år av Billmark, Mats: Forskningen säger att när vi skriver dagbok stannar vi upp och reflekterar. Det har så många fördelar. Det förbättrar vårt minne.

LÄS MER