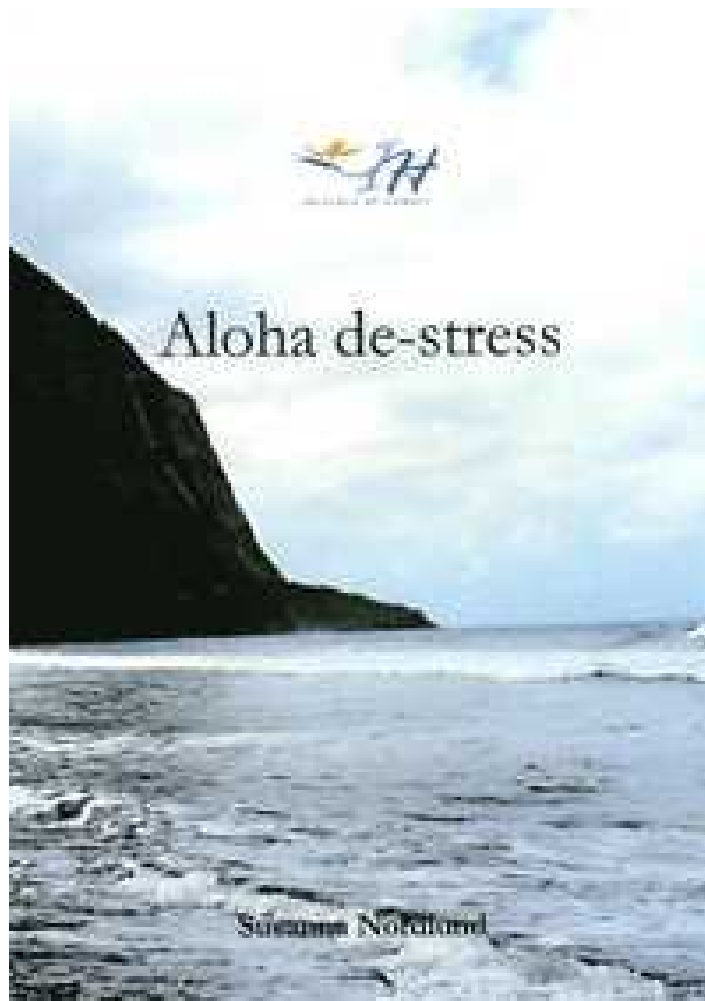


Aloha de-stress PDF E-BOK

Susanna Nordlund



Författare: Susanna Nordlund

ISBN-10: 9789185903429

Språk: Svenska

Filstorlek: 4135 KB

BESKRIVNING

Susanna Nordlund, författare till boken *Stolt, Stark & Effektiv*, som har publicerats på svenska och engelska, presenterar nu boken *Aloha destress*. Våldigt ofta i livet vill vi få till en förändring eller förbättring, men sällan är vi redo att ge upp det vi har o.s.v. Vi tenderar att sitta och klaga och beklaga oss över allt vi inte har - och därmed glömmar vi bort eller ser inte det vi har... Inledning Vad är du villig att ge upp för att få något bättre? Våldigt ofta i livet vill vi få till en förändring eller förbättring, men sällan är vi redo att ge upp det vi har. Många gånger handlar det om att dra upp huvudet ur sanden och titta på vårt eget och andras beteenden. Begreppet stress är så vanligt idag och en del av människors vardag trots att det egentligen inte alls behöver vara det. Vår stress i västerlandet kommer främst från osunt tänkande, kännande och handlande inte för att vårt samhälle hotas av att bombas, det härjar inga dödliga virus som slår ut städer och naturkatastrofer förekommer sällan. Ändå är så många av oss så stressade att vi är tvungna att vara sjukskrivna och/eller äta mediciner av olika slag. Stress är egentligen ett flyktbeteende som tillåter oss att smita undan känslor eller omständigheter vi inte vågar möta. Det är så mycket enklare att skylla på att vi är så stressade istället för att kommunicera om vad som egentligen pågår. Att egentligen känna det vi känner. Om vi verkligen tittar på ordet stress så är det ganska abstrakt och betyder inte så mycket. Det visar egentligen att vi flyr från allt möjligt, inte sätter gränser och inte tar hand om oss själva. Kanske har vi en massa behov av bekräftelse på att visa att vi är efterfrågade. I den här boken kommer du att bli medveten om vad din stress handlar om samt få vägledning till acceptans runt din livssituation. Därefter kan du fatta medvetna beslut. Genom bokens tolv kapitel får du en inblick i hawaiianernas sätt att hantera livet och praktiska verktyg hur du kan tillämpa det i din västerländska vardag. Människans naturliga tillstånd är livsglädje och välmående. Våra liv är för det mesta ett naturligt resultat av våra egna val. Förslagsvis kan du arbeta med ett kapitel i veckan under tolv veckor. Du kommer att ge upp mycket av ditt tidigare sätt att tänka, känna och handla som gett dig någon form av falsk trygghet. Var modig gå ut på okänt territorium. Vad är du villig att ge upp för att få något bättre... Kanske just din stress! Önskar dig en härlig resa in the Spirit of Aloha! Susanna

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

De-stress Chill out Hawaiian Style with Hooponopono+ at Pendle ...

Recommend ALOHA - Be Protected Capsules for Defense & De-stress - 30 Vegan Capsules. Turmeric is more than just a spice it may be the key to your health.

Susanna Nordlund - Aloha de-stress

Aloha de-stress. 145 SEK. Stolt, stark & effektiv. 145 SEK. Proud, strong & efficient. 145 SEK Om JUST NU 25% julklapps rabatt på allt i butiken :) Ange kod ...

Susanna Nordlund - Inspired by Hawaii

Aloha Relaxing Center, ... Charles Easton — Great place to relax and de-stress from a long day. The prices are very good which makes it easy to give a nice tip.

LÄS MER