

Tags: Tillåt dig att vila och bara vara! ladda ner pdf e-bok; Tillåt dig att vila och bara vara! bok pdf svenska; Tillåt dig att vila och bara vara! e-bok apple; Tillåt dig att vila och bara vara! epub books download; Tillåt dig att vila och bara vara! MOBI download; Tillåt dig att vila och bara vara! las online bok

Tillåt dig att vila och bara vara! PDF E-BOK

Barbro Bronsberg



Författare: Barbro Bronsberg

ISBN-10: 9789186231767

Språk: Svenska

Filstorlek: 2753 KB

BESKRIVNING

CD-skivor för att må bra! Världen snurrar allt fortare och strömmar mot oss med krav och måsten, både privat och i arbetet. När vi blir stressade påverkas kropp, känslor och tankar. Vi förlorar vår kreativitet, effektivitet och livsglädje. För att må bra behöver vi ha en balans mellan aktivitet och vila. Vi behöver dagligen kliva av den strida strömmen av intryck och åtaganden. Vi behöver tillåta oss egen lugn tid så att vi hinner ikapp oss själva. Det här är en CD med vilsamma övningar som hjälper dig att finna lugnet i tillvaron. Släpp taget om allt görande, andas i långa sköna andetag och tillåt dig själv att verkligen vila, att bara vara.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Tillåt dig själv att bara vara lat « Ego Bloggen

Webbplatsen använder sig av kakor (cookies) för olika funktioner och för att ge en bra användarupplevelse. Jag förstår

Tillåt dig att vila och bara vara! av Barbro Bronsberg (Lydbok-CD ...

Det är verkligen stor skillnad i livskvalitet när man vågar tillåta sig att vara lycklig. ... Tillåt dig att bli riktigt ... Vila i det. Och märk att inget ...

Tillåter du dig att vila? - Välbefinnandebloggen

Tillåter du dig att vila? ... Någonstans blev det fint och lite bättre att leva ett aktivt liv. Att vila blev något som man ansåg att lata människor ägnade sig ...

TILLÅT DIG ATT VILA OCH BARA VARA!

LÄS MER