

Tags: Skapa balans i livet och må bra! epub books download; Skapa balans i livet och må bra! ladda ner pdf e-bok; Skapa balans i livet och må bra! bok pdf svenska; Skapa balans i livet och må bra! las online bok; Skapa balans i livet och må bra! e-bok apple; Skapa balans i livet och må bra! MOBI download

---

## **Skapa balans i livet och må bra! PDF E-BOK**

**Barbro Bronsberg**



Författare: Barbro Bronsberg

ISBN-10: 9789174830231

Språk: Svenska

Filstorlek: 3666 KB

## BESKRIVNING

Övningar för minskad stress och en lugnare vardag! Stressiga arbetsdagar, orimliga krav, känslor av otillräcklighet, skuld och rädsla - allt detta skapar en inre oro som gör att vi mår sämre och blir mindre effektiva i allt vi gör - på jobbet och i hemmet. För att må bra behöver vi ibland gå ner i varv, landa i oss själva och lyssna till den inre rösten. Denna cd-bok innehåller övningar som hjälper dig att undvika stressen och återfinna lugnet och glädjen i vardagen. De visar hur du släpper arbetsdagen när du går hem, hur du undviker onödigt ältande, hur du lär dig att säga nej och hur du skapar balans i din vardag genom att sätta upp konkreta målbilder. I takt med att stressen och oron försvinner öppnas portarna till de positiva krafterna inom dig; till glädjen, lusten och kreativiteten.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Balansbutiken - Skapa balans i livet och må bra!**

Här är tipsen på hur du kan hitta balans mellan arbete och fritid - och uppnå balans i livet. ... företaget mår 2. ...och ... och samma verktyg med en bra ...

### **Så skapar du balans i livet med ayurveda | RITUALS**

Om det är något jag märkt här i livet när det kommer till att må bra och vara lycklig i nuet, ... Har du några bra knep för att hitta balans i livet?

### **Skapa balans i livet och må bra! / Ljudbok - e-gotlib.elib.se**

Finns i lager. Köp Ayurveda i praktiken : skapa balans i ditt liv av Toby Mann på Bokus.com. ... Alla är olika och behöver olika saker för att må bra.

**SKAPA BALANS I LIVET OCH MÅ BRA!**

***LÄS MER***