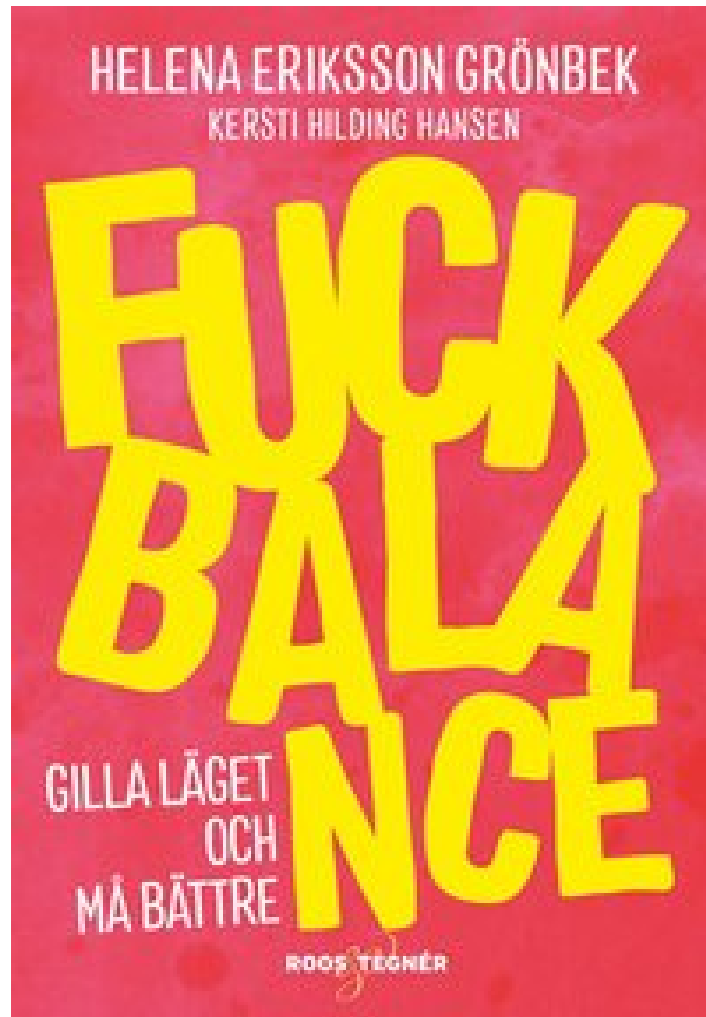


## **Fuck balance : gilla läget och må bättre PDF**

**Prinsessan Märtha Louise, Elisabeth Nordeng**



*Det här är bara ett utdrag ur Fuck balance : gilla läget och må bättre bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Prinsessan Märtha Louise, Elisabeth Nordeng

ISBN-10: 9789188743077

Språk: Svenska

Filesize: 4934 KB

## BESKRIVNING

Gilla läget och må bättre! Tänk om vi ändå hade lyckats uppnå balans i livet. En harmonisk avvägning mellan jobb och fritid, familj och vänner, träning och vila, då ja vad? I Fuck Balance uppmanas vi att lägga ner vår hopplösa strävan efter balans för att istället fokusera på att stärka vår resiliens, det vill säga vår förmåga att återhämta oss efter de utmaningar, förändringar och den stress som livet ofrånkomligen innehåller. Det handlar om att med hjälp av mindfulness och acceptans hantera livets vinglighet och må bra på vägen. För mindfulness är så mycket mer än stresshantering, det är ett sätt att stärka och utveckla hjärnan så att vi blir mer medvetna om vad vi egentligen tänker och känner och därmed får större utrymme att välja hur vi vill reagera i varje given situation. Med hjälp av konkreta exempel och praktiska övningar i till exempel andning och avslappning gör Fuck Balance oss bättre rustade när livet utmanar, så att vi hittar kraften att uppskatta livet som det är, istället för att drömma om hur det skulle kunna vara om bara. Helena Eriksson Grönbek har 15 års erfarenhet av ledarutveckling, medarbetarskap och teamutveckling. Hon coachar också ledare och medarbetare, ofta med ledord som hållbarhet, fokus, resiliens och mindfulness. Helena är passionerat intresserad av hur vårt intellekt och våra känslor påverkar såväl arbets- som privatliv. Kersti Hilding Hansen arbetar som frilansjournalist och skriver framför allt om relationer och personlig utveckling. Kersti brinner för att sprida kunskap om ämnen som skapar möjlighet för läsare att fördjupa kontakten med sig själv och andra.

## VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

NYTT ÅR - nu börjar det dra ihop sig! hur ser det ut hos er - ger ni några nyårslöften och gillar ... på läget och hur ... som inte mår bra ...

30 Likes, 1 Comments - Roos Tegnér förlag (@roostegner) on Instagram: "#Repost @boklystenpirjo · · ·  
Fuck balance:gilla läget och må bra av Helena ...

Köp böcker av Helena Eriksson: Fuck balance : gilla läget och må bättre; Svenska rum 2; Svenska rum 3 m.fl.

**FUCK BALANCE : GILLA LÄGET OCH MÅ BÄTTRE**

[Fortsätt läsa...](#)