

Lugn i sinnet PDF

Irene Brondum, Oluf Pedersen, Majbritt Louring Engell



Det här är bara ett utdrag ur Lugn i sinnet bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Irene Brondum, Oluf Pedersen, Majbritt Louring Engell

ISBN-10: 9789163946738

Språk: Svenska

Filesize: 3701 KB

BESKRIVNING

Känner du dig alltmer stressad, spänd och uppe i varv? Skyndar du påsom om du har bråttom, trots att du egentligen inte behöver? Sover dudåligt och oroar dig för allt möjligt, även det du inte kan påverka? Lugn i sinnet är eninsiktsfull och uppmuntrande bok som du orkar ta dig igenom och ta tilldig, även om det rullar på för snabbt just nu. Boken visar på dinamöjligheter att läka, och ökar din förståelse för vad det är duegentligen går igenom. Med nya vanor och långt mer generösa tankar kringdina egna behov, kan du nå fram till det där lugnet som du vet finnsdär djupt inom dig. Du har alla möjligheter att nå enförändring. Det handlar om dina livsval. Det handlar om att dra ibromsen och återerövra kontrollen. Lugn i sinnet hjälper dig attta långsamma men målmedvetna steg mot balans i livet, och ger digtilltro och hopp. Vi är många som går igenomdet här. Du är inte ensam.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Engelsk översättning av 'sinne' - svenskt-engelskt lexikon med många fler översättningar från svenska till engelska gratis online.

Meditation är ett kraftfullt sätt att skapa lugn i det sinne som oftast är aktivt och "igång". Studier av effekterna av meditation tyder på samma sak: Att ...

LUGN I SINNET

[Fortsätt läsa...](#)