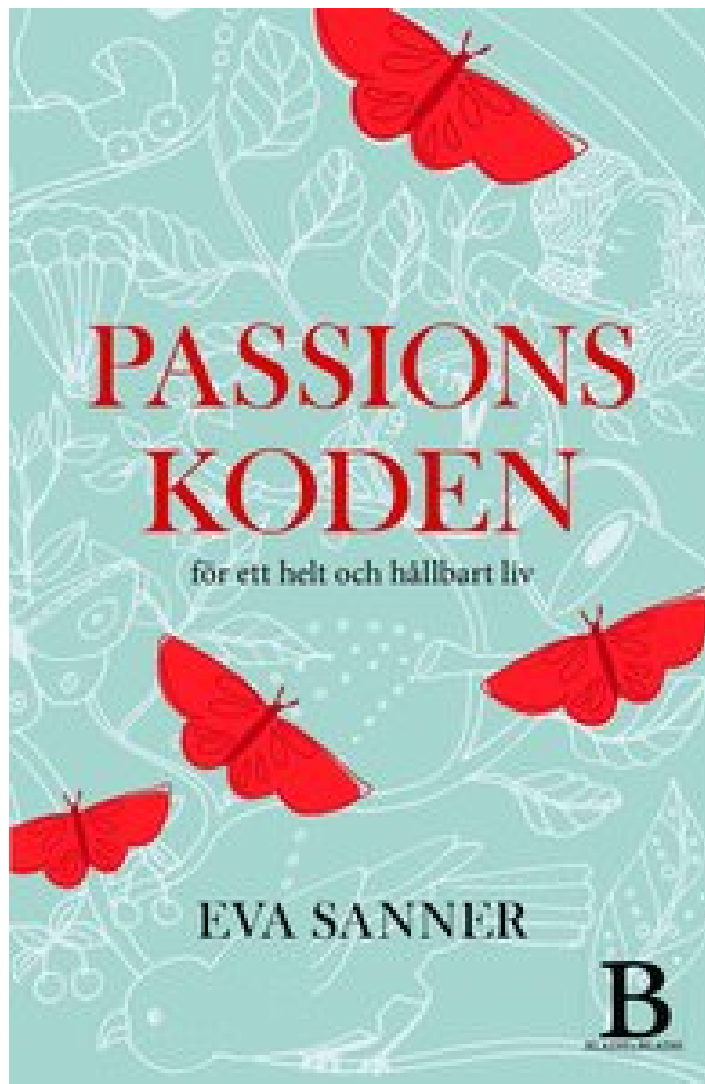


Passionskoden : för ett helt och hållbart liv PDF

Eva Sanner



Det här är bara ett utdrag ur Passionskoden : för ett helt och hållbart liv bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Eva Sanner
ISBN-10: 9789188429032
Språk: Svenska
Filesize: 3078 KB

BESKRIVNING

Lev det liv du vill levabli den du egentligen ärI Passionskoden får ordet passion en delvis ny innebörd. Det handlar inte bara om att behålla glöden i en intim relation med din partner, det handlar lika mycket om att leva det liv du vill leva och bli den du egentligen är. Det här är en bok både att köpa till sig själv och att ge bort i present till människor med öppna sinnen som är intresserade av personlig utveckling.Vi lever i en brytningstid där vi måste fråga oss vad vi vill och vad vi står förden här boken ger personlig vägledning och viktiga reflektioner om hur vi förhåller oss till oss själva och vårt nya samhälle. Prestation och görande påverkar inte bara hur vi förhåller oss till vårt arbete utan skapar också normer för hur vi ser på oss själva i relationer, föräldraskap, skapande och livet som helhet. Men mer är inte alltid bättre och vi är inte de biologiska maskiner vi i vissa fall förväntas bete oss som. Att leva det liv som känns som ditt, att bryta de normer som begränsar och att ta de steg som krävs för att bli en friare och mer passionerad människa, kan vara utmanande. I Passionskoden får läsaren följa med på ett utforskande av vad passion kan vara inom olika livsområden, vilka våra hinder är och vad som hjälper oss att göra det vi längtar efteroch hur just detta ger hopp om en mer hållbar värld.Om innehållet: I kapitlet om kroppen beskrivs vikten av att lyssna på kroppens behov av näring, rörelse och vila, i kapitlet om tankar får du en metod att förhålla dig till negativa och positiva tankar, kapitlet om att våga lär dig mer om rädsla och hur vi ska förstå den. Där finns ett kapitel om njutningens betydelse i våra liv, ett om hur vi lever i nuet och ett om att välja det som gör dig glad. Vi är passionerade på olika sätt och därför finns i slutet av boken en översikt över olika passionstyper, där du som läsare kan utröna om du är en kreatör, en manifesterare, ett lokomotiv, en mystiker eller någon annan av de totalt sju typerna. Med hjälp av övningarna i slutkapitlet kan du också själv undersöka hur du kan bli mer passionerad i ditt liv, dina relationer och ditt skapande.OM FÖRFATTARENEva Sanner är journalist inom området hälsa och personlig utveckling sedan mer än tjugo år. Hon skriver regelbundet i ledande hälsotidskrifter och har gett ut flera väl mottagna böcker i olika ämnen, framför allt kärlek och intimitet, som Kåt, glad och tacksam och Kärleken handbok (Bonniers). Hon är diplomerad psykosyntesterapeut och har lång erfarenhet av terapi med individer, par och grupper. Efter många år som stockholmare bor Eva idag på landet där hon njuter av natur, grönsaksodling och tid för sitt författarskap. Detta är hennes nionde bok.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Naturskyddsföreningen gör gemensam sak ihop med Bonnier fakta och släpper årets bok "Ett hållbart liv ... för ett mer hållbart liv". ... sig helt på ...

Just nu och för alltid ... och hur just detta ger hopp om en mer hållbar ... Där finns ett kapitel om njutningens betydelse i våra liv, ett om hur vi lever i nuet ...

Det finns ett härligt, helt och hållbart liv alldeles ... psykosyntesterapeut och författare till "Passionskoden - för ett helt och hållbart liv ...

PASSIONSKODEN : FÖR ETT HELT OCH HÅLLBART LIV

[Fortsätt läsa...](#)