

Skrattboken PDF

Maria Burman, Anna-Karin Norlander, Per Carlbring, Gerhard Andersson



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



Författare: Maria Burman, Anna-Karin Norlander, Per Carlbring, Gerhard Andersson

ISBN-10: 9789127353992

Språk: Svenska

Filesize: 1748 KB

BESKRIVNING

Det är nyttigt att skratta. Många har beskrivit hur de lyckats skratta sig friska. Skratt lindrar smärta och hjälper oss också att hålla ut i svåra situationer. Allt fler upptäcker skrattets hälsobringande effekter. Det bildas skrattklubbar och ordnas skrattfester över hela världen. Här presenteras lättillgänglig fakta om skrattets gynnsamma inverkan. Skrattet hämmar stresshormonerna, ökar välbefinnandet och är direkt nyttigt på många sätt. Vi behöver det särskilt i dagens hektiska tillvaro, när forskare har visat att vi skrattar mycket mindre nu än förr. Det är dags att göra något åt det. Skrattboken är fylld av härliga bilder som lockar till skratt och innehåller också massor av fakta om skratt, tips på hur man ska komma igång att skratta och hur man bildar en skrattklubb. Här presenteras 15 olika övningar som får oss att skratta, exempelvis Det lyckliga skrattet, Mobiltelefonskrattet och Det fria skrattet. Skattboken riktar sig till alla som vill må bättre med hjälp av skrattets hälsobringande effekter och de som tänker starta en skrattklubb eller få tips om hur man kommer igång att skratta. Också för dem som tycker om att läsa något som man blir glad av.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Skrattboken Kategori: Ande, själ kropp: tänkande praktik Författare: S Björkum Förlag: Bokförlaget Natur och Kultur ISBN: 9789127353992

, Inbunden. Handla online - Hos dig inom 3-7 arbetsdagar. Köp boken Skrattboken hos oss!

Största skrattboken Förlag B Wahlströms Utgivningsdatum 20050926 Omfång 383 sidor Bandtyp Kartonnage Mått 144 x 210 mm ...

SKRATTBOKEN

[Fortsätt läsa...](#)