

Keywords: Hitta läkningen i skogen : en hjälp ut ur utmattningssyndrom PDF pdf bok på svenska, ladda ner Hitta läkningen i skogen : en hjälp ut ur utmattningssyndrom ePUB, Hitta läkningen i skogen : en hjälp ut ur utmattningssyndrom las online, Hitta läkningen i skogen : en hjälp ut ur utmattningssyndrom download

---

## Hitta läkningen i skogen : en hjälp ut ur utmattningssyndrom PDF

Emma Holmgren



*Det här är bara ett utdrag ur Hitta läkningen i skogen : en hjälp ut ur utmattningssyndrom bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Emma Holmgren

ISBN-10: 9789188265388

Språk: Svenska

Filesize: 4346 KB

## BESKRIVNING

"När man är så trött så det värker i varenda ben i hela kroppen, ska man vara glad över att man inte är abborre."// Carl-Gustaf Lindstedt Lösningen på denna kroppsliga trötthet kan vara så enkel som att dra åt skogen ... Bokstavligt talat. Ny forskning visar nämligen att det är hälsosamt att vistas i skog och vistelsen kan till och med skydda mot allvarliga sjukdomar. HITTA LÄKNINGEN I SKOGEN En hjälp ut u utmattningssyndrom är en bok för alla människor. Främst för de som gått in i väggen, men även för de som är i riskzonen. Boken beskriver på ett lättillgängligt och tidvis humoristiskt sätt hur man kan hitta tillbaka till en harmonisk tillvaro med hjälp av skogens alla detaljer. Stubbar och stenar, kottar och barr, myror och lövallt får en helt ny innebörd i denna bok. Elisabeth Magnusson Rune, en civilekonom på 55+, har erfarit den hårda väggen två gånger under sin yrkeskarriär. Efter årtal med alldeles för mycket övertidsarbete och stress, både privat och på arbetsplatser, blev hon diagnostiserad och sjukskriven för utmattningssyndrom. Vägen tillbaka har varit tröttsamt lång och Elisabeth insåg att hennes sinnesfrid och långsamma återhämtning fanns ute i skogen. Där bland gamla träd och stora stenar återladdades batterierna. Det var där idén till denna bok föddes. Elisabeths förhoppning med denna unika fotobok är att den ska hjälpa andra människor som fått diagnosen utmattningssyndrom. Så följ hennes uppmaning: Ta på dig din mysigaste mysbyxa. Din skönaste och slitnaste tröja. Dina gamla gymnastikskor. Och dra till skogs!

**VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?**

HITTA LÄKNINGEN I SKOGEN En hjälp ut ur utmattningssyndrom Elisabeth Magnusson Rune Utdrag ur: HITTA LÄKNINGEN I SKOGEN En hjälp ut ur utmattningssyndrom

Hitta läkningen i skogen. Undertitel: en hjälp ut ur utmattningssyndrom. Av: Magnusson-Rune, Elisabeth. Språk: Svenska. Publiceringsår: 2016.

Hitta läkningen i skogen : En hjälp ut ur utmattningssyndrom av Elisabeth Magnusson Rune ... En bok om utmattningssyndrom, ...

## HITTA LÄKNINGEN I SKOGEN : EN HJÄLP UT UR UTMATTNINGSSYNDROM

[Fortsätt läsa...](#)