

Keywords: Lär dig leva : mindre stress - mer närvaro PDF pdf bok på svenska, ladda ner Lär dig leva : mindre stress - mer närvaro ePUB, Lär dig leva : mindre stress - mer närvaro las online, Lär dig leva : mindre stress - mer närvaro download

Lär dig leva : mindre stress - mer närvaro PDF

Mats Billmark



Det här är bara ett utdrag ur Lär dig leva : mindre stress - mer närvaro bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Mats Billmark
ISBN-10: 9789198300215
Språk: Svenska
Filesize: 3838 KB

BESKRIVNING

BOKEN ALLA PRATAR OM! TOPPAR FÖRSÄLJNINGSLISTORNA I SVERIGE JUST NU!! I den banbrytande boken visar Mats Billmark och Susan Billmark att det är fullt möjligt att komma till rätta med stress och oro. De berättar hur viktigt kommunikation är för att ett förhållande ska fungera och att förändring är ett måste om du inte är tillfreds med ditt liv. På ett enkelt och tydligt sätt förklarar de varför medveten närvaro i nuet är nyckeln till ett lugnare, gladare och mer harmoniskt liv. "Någon gång har vi alla varit med om att allt plötsligt faller på plats och att vi under några korta ögonblick upplever ett lugn och en inre stillhet som vi vill stanna kvar i och ha mycket mer av. Du vet säkert vad vi menar, några sekunder av total kärlek och intensiv glädje tillsammans med ditt barn, din partner, ditt husdjur eller en fantastisk upplevelse i naturen. Du har fått uppleva ett litet smakprov av medveten närvaro." **LÄR DIG LEVA ÄR BOKEN MED LIVSKUNSKAPEN SOM KOMMER FÖRÄNDRA MÅNGA MÄNNISKORS** "Tacksamheten över att någon valt att skriva en så här underbar bok med många redskap i går inte att beskriva i ord. Jag hoppas den kommer hjälpa dig lika mycket som den hjälper mig!" Anne-Marie Eriksson "En mycket läsvärd bok för alla med stressrelaterade symtom." Inga-Lill Morén Hubinette, Läkare "Kan verkligen rekommendera LÄR DIG LEVA! Den får mig att varva ner och stressa av. Känner mig både gladare och positivare." Eva Vigulv "Fick boken av min fru. Är egentligen ingen bokläsare men oj vad många bra råd jag har fått att hantera både min stress och oro." Mattias Ljung "Är sååå lycklig att jag hittade denna bok, den hjälper mig när tankarna blir för mycket. Rekommenderar LÄR DIG LEVA till alla jag känner." Erika Lindström "Boken är min bibel vid frukostbordet varje morgon, kommer aldrig att låna ut den. Mitt verktyg 2015!" Mikaela Thim "Jag har läst många böcker om stress, men LÄR DIG LEVA är helt klart bäst. Så många klockrena och bra tips som jag har tagit till mig." Ulrika Bäckman

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

2016, Pocket. Köp boken Lär dig leva : mindre stress - mer närvaro hos oss!

Logga in för att reservera. Genom att reservera kan du ställa dig i kö eller beställa till ditt bibliotek.
Reservationer i kö: 0

Artikeln innehåller reklamlänkar - läs mer här. 1. Lär dig leva: Mindre stress - mer närvaro. Författare: Susan Billmark, Mats Billmark

LÄR DIG LEVA : MINDRE STRESS - MER NÄRVARO

[Fortsätt läsa...](#)