

Keywords: Skapa balans i livet och må bra! PDF pdf bok på svenska, ladda ner Skapa balans i livet och må bra! ePUB, Skapa balans i livet och må bra! las online, Skapa balans i livet och må bra! download

Skapa balans i livet och må bra! PDF

Barbro Bronsberg



Det här är bara ett utdrag ur Skapa balans i livet och må bra! bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Barbro Bronsberg

ISBN-10: 9789174830224

Språk: Svenska

Filesize: 3603 KB

BESKRIVNING

Övningar för minskad stress och en lugnare vardag. Stressiga arbetsdagar, orimliga krav, känslor av otillräcklighet, skuld och rädsla - allt detta skapar en inre oro som gör att vi mår sämre och blir mindre effektiva i allt vi gör - på jobbet och i hemmet. För att må bra behöver vi ibland gå ner i varv, landa i oss själva och lyssna till den inre rösten. Denna cd-bok innehåller övningar som hjälper dig att undvika stressen och återfinna lugnet och glädjen i vardagen. De visar hur du släpper arbetsdagen när du går hem, hur du undviker onödigt ältande, hur du lär dig att säga nej och hur du skapar balans i din vardag genom att sätta upp konkreta målbilder. I takt med att stressen och oron försvinner öppnas portarna till de positiva krafterna inom dig; till glädjen, lusten och kreativiteten.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Pris: 139 kr. CD-bok, 2011. Finns i lager. Köp Skapa balans i livet och må bra! av Barbro Bronsberg på Bokus.com. Boken har 1 läsarrecension.

... delar med sig av fem enkla knep för att skapa mer balans i livet. ... och mental balans ... du går på upptäcktsfärd i att hitta bra saker med ...

"Balansboken är den ultimata guiden för dig som vill behärska vardagspusslet och skapa ett lyckligt liv i balans." • Vill du må bra i vardagen?

SKAPA BALANS I LIVET OCH MÅ BRA!

[Fortsätt läsa...](#)