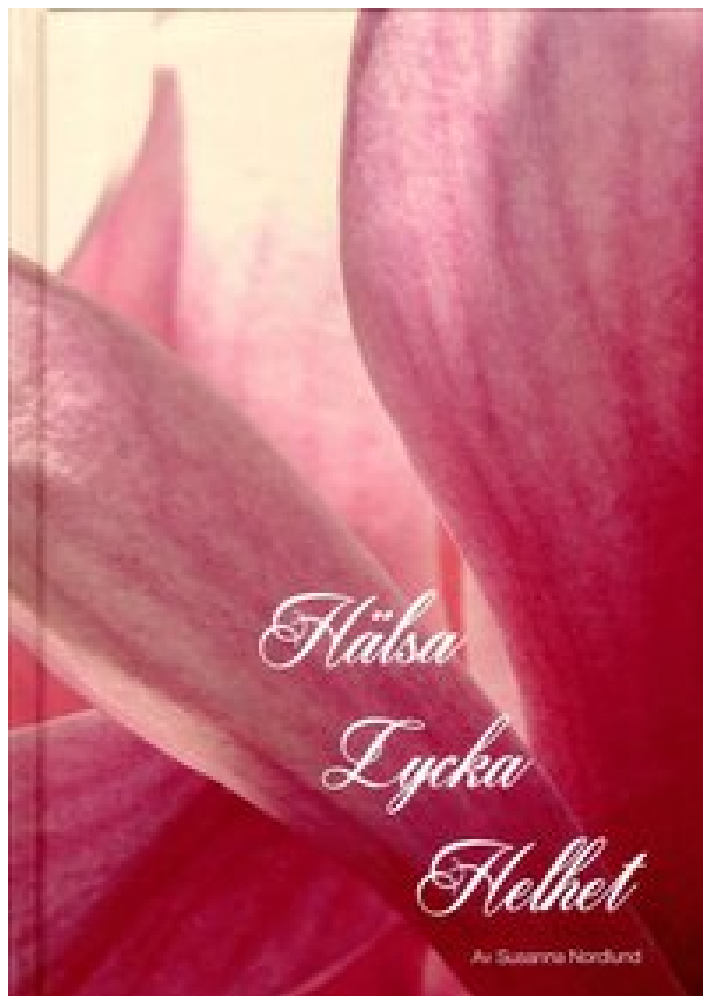


## Hälsa Lycka Helhet PDF

Hollis Lance Liebman



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



**DOWNLOAD PDF**

Författare: Hollis Lance Liebman

ISBN-10: 9789185903580

Språk: Svenska

Filesize: 2367 KB

## BESKRIVNING

Må-bra-bok. På Hawaii finns det ett talesätt som heter tänk med hjärtat och känn med tanken vilket handlar om att skapa balans mellan tankar och känslor. Vi behöver båda lika mycket. Mental träning handlar till stor del om att sluta tänka och överanalysera. Eller att sluta med att skapa tankar och resonemang som stödjer vårt ego och som vår osäkerhet kräver. Sällan är vi så sårbara som när de fysiska prövningarna inträffar. Här är boken som hjälper dig ur destruktiva beteenden och ger dig ett balanserat liv. Vi behöver inse skillnaden mellan att ta hand om och utnyttja kroppen som ett verktyg för att fly från verkligheten och våra känslor. Träning och vad vi äter är viktigt, men ibland får detta ett oproportionerligt fokus. Visst kan yttre faktorer, som dagens skeva skönhetsideal trigga osunda beteenden, men vi behöver adressera de djupare faktorerna som har skapat en instabil människa med låg självkänsla. Boken kan med fördel användas som komplement vid behandling av alkohol- och drogmisbruk men även för var och en som behöver finna sig själv och sin plats i tillvaron.

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

Hälsa Lycka Helhet Kategori: Drog-alkoholmissbruk Förlag: Bokförlaget KR Utgivningsdatum: 2016-09-22 ISBN: 9789185903580 Antal sidor: 67 Författare: Susanna ...

Köp 'Hälsa Lycka Helhet' bok nu. Må-bra-bok. På Hawaii finns det ett talesätt som heter tänk med hjärtat och känn ...

Ja, igår blev det inget skrivande eftersom jag hade roligt besök :) I fredags kom Stefan från Hälsa och Helhet ner till stallet för en heldag med behandlingar av ...

## HÄLSA LYCKA HELHET

[Fortsätt läsa...](#)