

Lär dig leva : mindre stress - mer närvaro PDF

Mats Billmark, Susan 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, Susan Billmark

ISBN-10: 9789197260008

Språk: Svenska

Filesize: 3452 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 liv.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

ISBN 9789197260008 Titel Lär dig leva : mindre stress - mer närvaro Författare Mats Billmark - Susan Billmark Förlag Inre Hälsa Förlag Utgivningsdatum

2014, Inbunden. Handla online - Hos dig inom 1-3 arbetsdagar. Köp boken Lär dig leva : mindre stress - mer närvaro hos oss!

SVERIGES POPULÄRASTE BOK! TOPPAR FÖRSÄLJNINGSLISTORNA! I den här banbrytande boken visar Mats Billmark och Susan Billmark att det är fullt möjligt att komma ...

LÄR DIG LEVA : MINDRE STRESS - MER NÄRVARO

[Fortsätt läsa...](#)