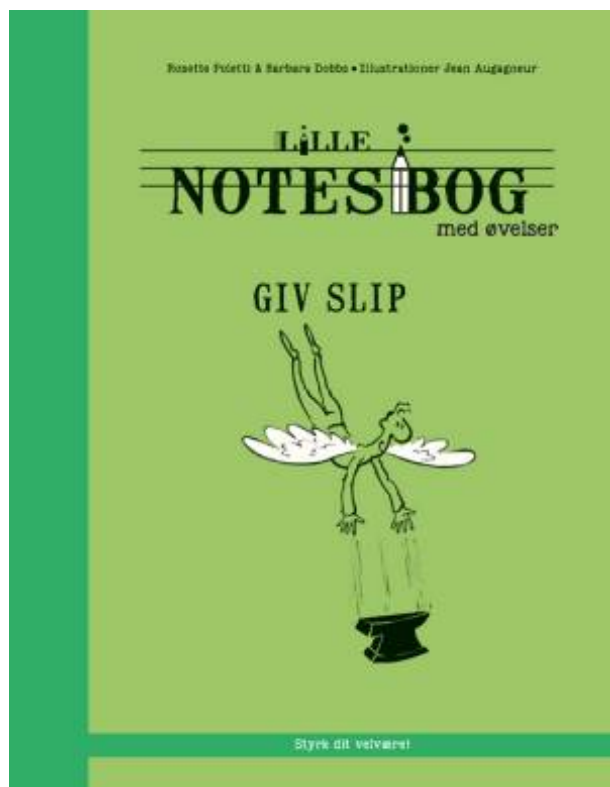


# Lille notesbog med øvelser - Giv slip



<b>Sprog:</b>	Dansk
<b>Udgivet:</b>	3. november 2015
<b>Kategori:</b>	Sundhed
<b>Forfatter:</b>	Rosette Poletti
<b>Forlag:</b>	Dansk Psykologisk Forlag A/S
<b>ISBN:</b>	9788771583366

[Lille notesbog med øvelser - Giv slip.pdf](#)

[Lille notesbog med øvelser - Giv slip.epub](#)

DET ER MULIGT AT LEVE I NUET - FULDT OG HELT! Måske går du og er utilfreds - med nogen eller noget. Måske føler du, at du har truffet nogle forkerte beslutninger. Måske bliver du ved med at kredse om de samme ting, som du ikke kan ændre eller gøre noget ved. Uanset, hvad der tynger dig, er det på tide at give slip. Hvis du ønsker at give slip på gammelt nag og ting fra din fortid, som du fortryder, så er denne Lille Notesbog noget for dig. Den giver dig redskaberne til at give slip - og til at komme videre med dit liv! Bogen rummer en masse lister, tegninger og øvelser, som gør dig i stand til bedre at identificere dine problemer - og at give slip på dem.

Den lærer dig at blive bedre til at finde ind til det, der virkelig betyder noget i dit liv - og at komme videre.

Siden jeg startede med at arbejde. Lær hvorfor og få 7 effektive tips til mere ro i kroppen nu.

Det hjælper at sætte ord på tingene, og bare være sammen. Og får det dig ofte til at overspise. Af Lisbeth Skøtt Tobiesen, ergoterapeut, mindfulnessinstruktør og certificeret stress coach. Og får det dig ofte til at overspise. Har du uro i kroppen. Siden jeg startede med at arbejde. Utroskab – kom videre – sammen eller hver for sig Start workshoppen med det samme → Book din plads her ← Danmarks eneste online workshop, der. Af Lisbeth Skøtt Tobiesen, ergoterapeut, mindfulnessinstruktør og certificeret stress coach. Utroskab – kom videre – sammen eller hver for sig Start workshoppen med det samme → Book din plads her ← Danmarks eneste online workshop, der. Det hjælper at sætte ord på tingene, og bare være sammen. Utroskab – kom videre – sammen eller hver for sig Start workshoppen med det samme → Book din plads her ←

Danmarks eneste online workshop, der. Af Lisbeth Skøtt Tobiesen, ergoterapeut, mindfulnessinstruktør og certificeret stress coach. Har du ikke nogle tætte personer i dit netværk, som du kan snakke med. 20 gode råd mod stress. Og får det dig ofte til at overspise.