

Ro i hverdagen



ISBN:	9788778423849
Sprog:	Dansk
Forlag:	Billesø & Baltzer
Forfatter:	Arlene K. Unger
Udgivet:	15. juni 2016
Kategori:	Sundhed

[Ro i hverdagen.pdf](#)

[Ro i hverdagen.epub](#)

Alle vil gerne føle indre ro og glæde, men det er kun de færreste af os, der faktisk gør det. Sandheden er, at vi simpelthen ikke er skabt til det 21. århundrede. Det går for hurtigt, der sker for meget, det er 24 timer i døgnet, og jo mere stresset dagligdagen bliver, des vanskeligere bliver det at finde tid og rum til at opnå den ro, der er så vigtig for vort velbefindende.

Men det behøver ikke at være sådan. Der findes en 'modgift' mod 'støjen', anspændtheden og forjagelsen, og der findes redskaber, som kan bryde gennem stressen og lede til den indre ro, vi alle ønsker så brændende. Bogens 50 visualiseringer og øvelser er nogle af disse redskaber. Arlene K. Unger, er klinisk psykolog og wellness-coach.

I bogen fortæller hun om hurtige og effektive mindfulness- og afslapningsøvelser, som giver dig mulighed for at sætte tempoet ned og finde indre ro. Bogens størrelse passer perfekt i en taske eller en lomme, så du kan have den med dig overalt - og åbne den og få ro, når du har behov for det. Teknikkerne, der anvendes, er hentet fra en bred vifte af psykologiske terapiformer, bl. a. mindfulness, kognitiv terapi og EBT-terapi (Emotional Brain Training) og viser dig, hvordan du hurtigt og effektivt sætter farten ned - og finder den ro, du er på jagt efter.

Rostgård Maskinstation - en moderne maskinstation der vægter kvalitet, troværdighed og fleksibilitet, samt godt samarbejde med vores kunder Vi er specialister på antirustbehandling og rustbeskyttelse. Kernen i NADA er at finde ro og blive bedre. NADA kan bruges af alle. Arneberg & Lund Elektro AS - medlem av

elektrikerkjeden EL-PROFFEN. Rostgård Maskinstation - en moderne maskinstation der vægter kvalitet, troværdighed og fleksibilitet, samt godt samarbejde med vores kunder Vi er specialister på antirustbehandling og rustbeskyttelse. Nyhet. SCAT invites you to tune in and ask for information about Awareness Training (AT. Velkommen til Ærtebjerg Hundepension Vi er en familieejet hunde pension, hvor vores store interesse og omsorg for din hund, præger hverdagen. Velkommen til Ærtebjerg Hundepension Vi er en familieejet hunde pension, hvor vores store interesse og omsorg for din hund, præger hverdagen. Glemmer træning i hverdagen. Kontinuitet og kontaktperson Leder du efter måltidskasser. Moderne biler er konstruert rundt høyteknologi, og derfor krever de også høyteknologisk vedlikehold og service, dvs. Rent vann for en sunnere og friskere hverdag: Antall kommuner med sporadiske krav til koking av vannet blir flere. I musikken til impressionismen. (eller mer').

Arneberg & Lund Elektro AS - medlem av elektrikerkjeden EL-PROFFEN NADA kan brukes af alle.