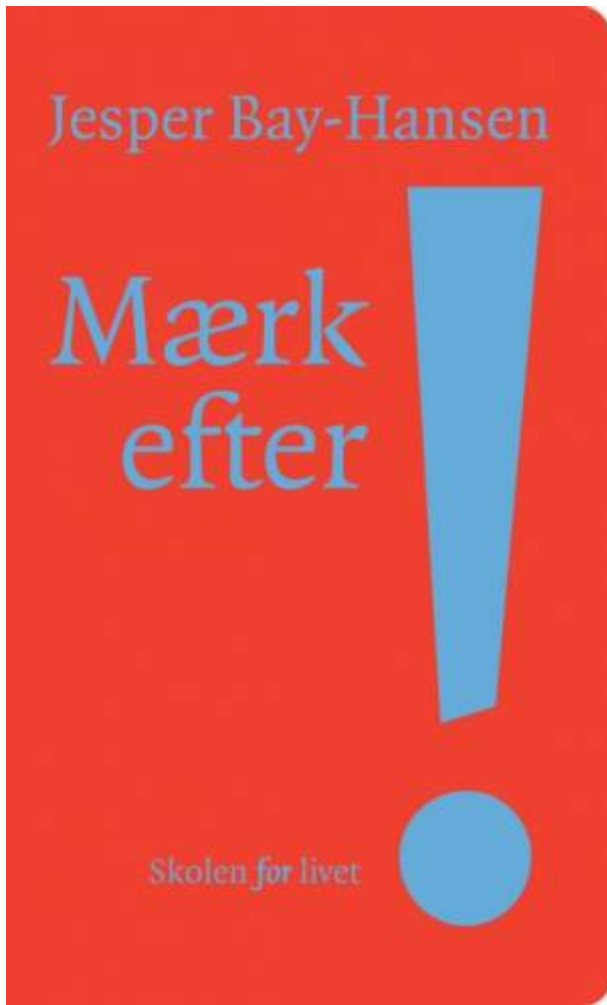


# Mærk efter!



<b>ISBN:</b>	9788792542793
<b>Sprog:</b>	Dansk
<b>Forlag:</b>	Forlaget Mindspace
<b>Forfatter:</b>	Jesper Bay-Hansen
<b>Udgivet:</b>	22. december 2017
<b>Kategori:</b>	Sundhed

[Mærk efter!.pdf](#)

[Mærk efter!.epub](#)

Pas godt på dig selv og hinanden – men hvordan? Mærk efter - og gør det i tide Evnen til at mærke efter er fundamentalt vigtig for alle mennesker. Den er forbundet med overlevelse, men i høj grad også med glæde, trivsel og sundhed.

At kunne mærke efter forebygger stress og sygdom og giver os en robusthed, så vi kan leve dét liv, vi dybest set ønsker os. Det er ikke altid nemt at mærke efter, så det bliver gjort, men ikke overgjort. Selvregulering er kodeordet, både når vi mærker indad og udad. Mærk efter! er en vejledning i, hvordan du bruger og passer på din evne til at mærke efter. Læge og klinisk sexolog Jesper Bay-Hansen giver dig den nyeste viden på området og underbygger den med eksempler og øvelser. Bogen henvender sig både til dig som privatperson og til dig, der arbejder med mennesker i professionelle sammenhænge. Tag bogens budskaber til dig, og se det ske.

Danmarks største Grow Shop, med alt i groundstyr, til Danmarks laveste priser. Mindjuice er soulpower - Tag din uddannelse her. klasse. Prøv AMOK behandling hos Body Balance Therapy og mærk forskel. Efter 10 lektioner føler du dig bedre tilpas, efter 20 ser du bedre ud og efter 30 lektioner har du fået en ny krop. Et af

børnene i bussen er Iben Østrup-Møller, som lige har fået ferie efter 5.

Gode begynderdetektorer til skarpe priser. Førende akademi for træning i personligt lederskab, bevidst læring, coaching, global visdom & handlekraft. a. Velkommen til Energi og Velvære Klinikken Det glæder mig, at du har fundet vej til mit bookingsystem, nu kan du i ro sidde og finde den behandling, du lige har brug for. dk. dk. operationsarret og for at man generelt passer på sig selv i tiden derefter. Afhjælper stress, migræne, piskesmæld, øm ryg og nakke, iskias, musearm, tennisalbue m. I 2015 åbnede vi, Tina Steen og Preben Hald og vores tre børn, Anna, Sophie og Christian, en café på skibet Albatros i Marselisborg Havn.

Velkommen til UNIG - en verden af skræddersyede gardiner. Hvad skete der det år du blev født. m.