

Att välja glädje : en bok om att få ett bättre liv



Författare: Kay Pollak

Antal sidor: 203

Förlag: Anderson Pocket

Utgiven: April, 2007

[LADDA NER](#)

[LÄSA](#)

Description:

Att välja glädje är en bok om att växa och utvecklas som människa. Det är en bok att läsa när man känner att man vill något mer med sig själv och sitt liv. Boken är full av övningar och redskap för hur du kan skapa ett bättre liv för dig själv och de människor du möter. Hur du kan göra för att må bättre, få det lättare i möten med andra människor, uppnå större balans och närvaro, känna dig lyckligare och friare. Bli mindre sårbar. Att välja glädje ger dig verktyg för att långt mer kunna vara "den du var ämnad att vara". Tryggare och modigare, mer spontan och kraftfull. Dag efter dag, vecka efter vecka ... Ja, kort sagt, oftare känna glädje i livet. Se boken som arbetsbok. Bär den med dig som följeslagare. Lev med den. Omtumlande, roande och utamanande. En bok som inte liknar någon annan. En bok att hämta kraft ur.