

Konsten att njuta av livet : och ändå få saker gjorda



Författare: Olof Röhlander

Antal sidor: 233

Förlag: MånpoCKET

Utgiven: September, 2017

LADDA NER

LÄSA

Description:

Släpp fram den aktiva livsnjutaren inom dig! Efter de framgångsrika Det blir alltid som man tänkt sig och Bli en vinnarskalle kommer nu Olof Röhlander med den personliga och inspirerande Konsten att njuta av livet – och ändå få saker gjorda. Vill du kunna njuta mer av livet utan att tappa styrkart? Hitta fram både till hängmattans vila och till arbetslusten? Här beskrivs njutandets konst på ett nytt och annorlunda sätt. Författaren vänder upp och ner på invanda föreställningar och förklarar till exempel varför man inte ska ta dagen som den kommer. Det är lätt att skjuta upp njutandet när vardagslunken tar över. Vi kämpar och stretar, hämtar och lämnar, bär matkassar, sitter på långa möten ... och somnar i soffan när dagen är slut. Men att njuta mer av livet är något vi kan öva på. Att se och uppskatta små saker i tillvaron. Att njuta av alla moment i en arbetsprocess. Att fokusera på det som faktiskt finns istället för på det som saknas. Att låta sinnesintrycken påverka upplevelser i högre utsträckning. Att finna njutning även i motgångar. Det kan bli en livsfilosofi som man ständigt utvecklar. Ett förhållningssätt som gör att du lyckas njuta i de mest oväntade sammanhang. Testa dig själv och kolla hur mycket livsnjutare du är! Konsten att njuta av livet ger massor av spännande infallsvinklar på en av livets stora frågor.