

Lär dig leva : mindre stress - mer närvaro



Författare: Mats Billmark, Susan Billmark

Antal sidor: 199

Förlag: MånpoCKET

Utgiven: June, 2016

LADDA NER

LÄSA

Description:

Boken som toppat försäljningslistorna det senaste året Mats och Susan Billmark visar att det är fullt möjligt att komma till rätta med stress och oro. De berättar hur viktig kommunikation är för att ett förhållande ska fungera och att förändring är ett måste om du inte är tillfreds med ditt liv. På ett enkelt och tydligt sätt förklarar de varför medveten närvaro i nuet är nyckeln till ett lugnare, gladare och mer harmoniskt liv. "Någon gång har vi alla varit med om att allt plötsligt faller på plats och att vi under några korta ögonblick upplever ett lugn och en inre stillhet som vi vill stanna kvar i och ha mycket mer av. Du vet säkert vad vi menar, några sekunder av total kärlek och intensiv glädje tillsammans med ditt barn, din partner, ditt husdjur eller en fantastisk upplevelse i naturen. Du har fått uppleva ett litet smakprov av medveten närvaro." LÄR DIG LEVA är boken med livskunskapen som kommer att förändra många människors liv. "En modern klassiker som toppat försäljningslistorna. Läsarna hyllar den och kallar den för sin livsbibel." Metro