

Download gratis bøger Mental topform (PDF - ePub - Mobi) Louise Luxhøi DbsBook



Mental topform.

28 dage til mere robusthed og overskud.

Kunne du tænke dig at håndtere stress og udfordringer bedre? Vil du gerne have mere styrke, så du ikke bliver slået ud af kurs? Drømmer du om at have mere livsglæde? Vi har i dag dokumentation for, at det nytter at arbejde med vores humør. Vi behøver ikke at acceptere at være jævnt tilfredse, at være kronisk nedtrykte eller at have følelsen af altid at være bagud. Vi kan aktivt ændre vores tankemønstre og vores hjerne, så vi får et liv med mere engagement og flere muligheder. I "Mental topform" præsenteres du får de nyeste forskningsresultater indenfor hjerneforskning og moderne psykologi. Og i bogens træningsprogram får du effektive strategier til at tackle stress, modgang og udfordringer, så du kan trives - også når livet er svært. Her er veldokumenterede værktøjer til at:

- Fremme dit mod og din evne til at være fokuseret
- Berolige din hjerne og reducere mængden af negative tanker
- Udvikle gode vaner og hæmme dårlige vaner

- Modvirke stress og nedtrykthed
- Forbedre dine sociale kompetencer
- Opbygge positive tankevaner, der øger effektivitet og glæde

Du behøver ikke have erfaring med livskriser eller lykkepiller for at få noget ud af bogen. Alle kan have glæde af mentaltræning, og øvelserne kan nemt implementeres i din hverdag. Du behøver bare at afsætte 15 minutter om dagen.

Louise Luxhøi er mental sundhedseksperter. cand.mag. i psykologi og sundhedsfremmende strategier. Hun baner med sin store viden om positiv psykologi og anvendt hjerneforskning vejen for mentaltræning, som hun bl.a. dokumenterede effekten af i tv-programmerne "pessimisterne" (DR2) og "Jeg vil være Ole Henriksen" (TV2).

Gennem bøger, tv og foredrag bringer hun mental sundhed og trivsel på dagsordenen. Louise Luxhøi er mental sundhedseksperter og cand.mag. i psykologi og sundhedsfremmende strategier. Hun baner med sin tværfaglige viden om positiv psykologi og neurologi vejen for mentaltræning, der på en praktisk og innovativ måde bringer mental sundhed på dagsordenen.

Hun har bidraget med flere videnskabelige dokumentarserier på DR2, senest "Pessimisterne". Louise Luxhøi er grundlægger af konsulentvirksomheden HappyLab, der har fokus på rådgivning og foredrag om fordelene ved systematisk at arbejde med den mentale topform.

Titel	:	Mental topform
Forfatter	:	Louise Luxhøi
	:	
	:	
	:	
	:	

Download gratis bøger Mental topform (PDF - ePub - Mobi) Louise Luxhøi DbsBook, Mental topform. 28 dage til mere robusthed og overskud. Kunne du tænke dig at håndtere stress og udfordringer bedre? Vil du gerne have...

File Size : 6.11MB

[Download gratis bøger Mental topform \(PDF - ePub - Mobi\) Louise Luxhøi DbsBook](#)

Download gratis bøger Mental topform (PDF - ePub - Mobi) Louise Luxhøi DbsBook

[Download gratis bøger Mental topform \(PDF - ePub - Mobi\) Louise Luxhøi DbsBook](#)

MENTAL TOPFORM PDF - Are you looking for eBook Mental topform PDF? You will be glad to know that right now Mental topform PDF is available on our online library. With our online resources, you can find Mental topform or just about any type of ebooks, for any type of product.

Best of all, they are entirely free to find, use and download, so there is no cost or stress at all. Mental topform PDF may not make exciting reading, but Mental topform is packed with valuable instructions, information and warnings. We also have many ebooks and user guide is also related with Mental topform PDF and many other ebooks.

We have made it easy for you to find a PDF Ebooks without any digging. And by having access to our ebooks online or by storing it on your computer, you have convenient answers with Mental topform PDF. To get started finding Mental topform, you are right to find our website which has a comprehensive collection of manuals listed.

Our library is the biggest of these that have literally hundreds of thousands of different products represented. You will also see that there are specific sites catered to different product types or categories, brands or niches related with Applied Numerical Methods With Matlab Solution Manual 3rd Edition PDF. So depending on what exactly you are searching, you will be able to choose ebooks to suit your own needs.

Here is the access Download Page of MENTAL TOPFORM PDF, click this link to download or read online:

[Download gratis bøger Mental topform \(PDF - ePub - Mobi\) Louise Luxhøi DbsBook](#)

Top 10.000 Bestseller Bøger [GRATIS]