

Hverdagsglæde



Forfatter:	Lisbeth Fruensgaard
Sprog:	Dansk
Kategori:	E-Bøger
Forlag:	Turbine
Udgivet:	30. marts 2017
ISBN:	9788740614800

[Hverdagsglæde.pdf](#)

[Hverdagsglæde.epub](#)

Glæden er et valg. Så simpelt – og alligevel så svært. For når glæden er et valg, kræver det jo, at vi aktivt vælger den til frem for blot at betragte den som noget, der bare er der på gode dage og ikke er der på mindre gode dage. I 24 kapitler skriver Lisbeth Fruensgaard en smuk lille gavebog om glæde i hverdagen, og hvad vi kan gøre for at skrue den i vejret – og hvordan vi kan undgå alle de små ubalancer, forhindringer og udfordringer, der stjæler vores glæde. Under overskrifter som Skru op for romantikken, Slip den dårlige samvittighed, Hold fokus på det, du kan gøre noget ved og Nå dine mål med nydelse kommer Lisbeth Fruensgaard hele vejen rundt omkring hverdagslivets både private og arbejdsmæssige sider og giver gode og konkrete råd til små justeringer i måden at tænke og agere på, der kan gøre en stor forskel i forhold til at opleve mere glæde i hverdagen. Om forfatteren Lisbeth Fruensgaard har siden 2006 været indehaver af virksomheden Lisbeth Fruensgaard Coaching, hvor hun har guidet hundredvis af mennesker ud af stress og vist dem vejen til en hverdag med ro, glæde og overskud. Hun er oprindelig uddannet cand.negot., men har siden uddannet sig til coach, stresskonsulent og mindfulnessstræner.

Lisbeth har tidligere udgivet bøgerne: Tag dig nu sammen, skat – bevar glæden og overskuddet, når din partner rammes af alvorlig stress eller angst Det er nu eller aldrig – få mere tid og overskud til familien

Hvad er stress egentlig - og hvad kan. Workshops. Jeg bliver ofte spurgt, om stress ikke også kan være positivt. Jeg bliver ofte spurgt, om stress ikke også kan være positivt. Velkommen til dig der ønsker færdigtilberedte, velsmagende økologiske retter af lokale råvarer fra. Eller printe dem gratis efter du har. Få

svar på hvorfor du får stress, og hvad der konkret sker med dig både psykisk og fysisk, når du får stress. Workshops. Halkær Ådal færdigretter - leveret til din dør. Velkommen til dig der ønsker færdigtilberedte, velsmagende økologiske retter af lokale råvarer fra. Eller printe dem gratis efter du har.

Få svar på hvorfor du får stress, og hvad der konkret sker med dig både psykisk og fysisk, når du får stress. Og selvom det teoretiske svar er "Jo, det kan det", er jeg altid tilbageholdende med. Få svar på hvorfor du får stress, og hvad der konkret sker med dig både psykisk og fysisk, når du får stress. Når du skal invitere gæster til alle former for fester, er det super nemt at lave og sende invitationerne online. Når du skal invitere gæster til alle former for fester, er det super nemt at lave og sende invitationerne online. Få svar på hvorfor du får stress, og hvad der konkret sker med dig både psykisk og fysisk, når du får stress.

Eller printe dem gratis efter du har.

Jeg bliver ofte spurgt, om stress ikke også kan være positivt. Velkommen til dig der ønsker færdigtilberedte, velsmagende økologiske retter af lokale råvarer fra. Og selvom det teoretiske svar er "Jo, det kan det", er jeg altid tilbageholdende med. Jeg bliver ofte spurgt, om stress ikke også kan være positivt. Workshops.