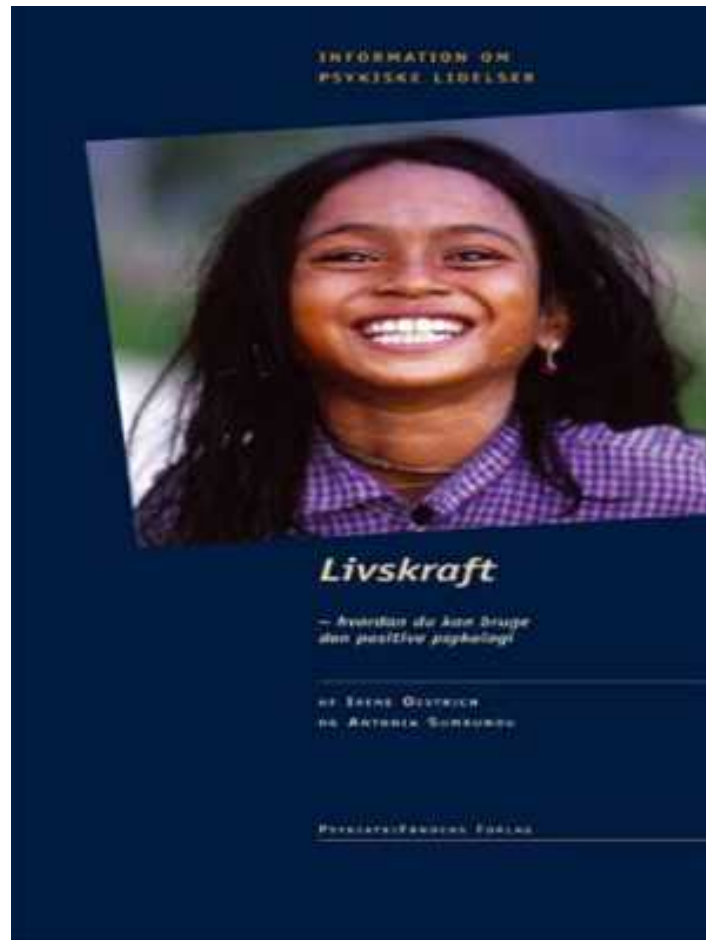


## Livskraft PDF

Irene Oestrich



*Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.*



Forfatter: Irene Oestrich  
ISBN-10: 9788790420406  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 3612 KB

**BESKRIVELSE**

»Livskraft hænger sammen med troen på dig selv og på, at du kan overvinde modgang og forhindringer på vej mod dine personlige mål.« »Livskraft kommer af sunde vaner. Det er ikke hårdt arbejde at få livskraft, men hvis de sunde vaner er brudt, kræver det en ekstra indsats at genoprette balancen.« »Vær frem for alt modig. Håb op det bedste. Forbered dig på det værste. Og tag tingene helt, som de kommer.« Sådan skriver psykologerne Irene Oestrich og Antonia Sumbundu i den populære bog om livskraft. Bogen bygger på den kognitive terapies principper og viser gennem eksempler og øvelser, hvordan man kan lære at styrke og fokusere på positive og livsbekræftende tanker frem for negative. Bogen henvender sig til alle, der ønsker større livskraft og selvtillid, øget selvindsigt og en mere positiv tilgang til tilværelsen.

## **HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

BODYBALANCE® BODYBALANCE® är en varsam blandning av yoga, tai chi och pilates som gör dig centrerad och lugn. Med hjälp av fokusering, andning och en serie ...

Retreats Ordet retreats betyder at trække sig tilbage. Når vi trækker os tilbage giver vi blandt andet os selv muligheden, for at lade op. Vi vil typisk

Livskraft, et projekt om drømme og relationer i Fagcenter for mennesker med udviklingshæmning og døve. Lærerige fortællinger på tværs af fagcentret.

**LIVSKRAFT**

[Læs mere ...](#)