

Hverdagsglæde



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

Halkær Ådal færdigretter - leveret til din dør. Eller printe dem gratis efter du har. 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.

Når du skal invitere gæster til alle former for fester, er det super nemt at lave og sende invitationerne online. Usædvanlige og aktiverende workshops for lederteams og afdelinger, der er udfordret på ansvar, samarbejde, motivation, overskud og hverdagsglæde. Velkommen til dig der ønsker færdigtilberedte, velsmagende økologiske retter af lokale råvarer fra. Halkær Ådal færdigretter - leveret til din dør. Når du skal invitere gæster til alle former for fester, er det super nemt at lave og sende invitationerne online. Eller printe dem gratis efter du har. Og selvom det teoretiske svar er "Jo, det kan det", er jeg altid tilbageholdende med. Usædvanlige og aktiverende workshops for lederteams og afdelinger, der er udfordret på ansvar, samarbejde, motivation, overskud og hverdagsglæde.

Velkommen til dig der ønsker færdigtilberedte, velsmagende økologiske retter af lokale råvarer fra. Jeg bliver ofte spurgt, om stress ikke også kan være positivt. Eller printe dem gratis efter du har. Workshops. Få svar på hvorfor du får stress, og hvad der konkret sker med dig både psykisk og fysisk, når du får stress. Velkommen til dig der ønsker færdigtilberedte, velsmagende økologiske retter af lokale råvarer fra. Hvad er stress egentlig - og hvad kan. Workshops. Halkær Ådal færdigretter - leveret til din dør. Jeg bliver ofte spurgt, om stress ikke også kan være positivt.