



Borgens Forlag
368 sider
Kr. 299,00

Lykkelig uden grund

Af Marci Shimoff: Marci Shimoff har i LYKKELIG UDEN GRUND begået den ultimative "gør-det-selv-lykke-træningsbog". Bogen viser 7 veje til lykken. Bogen er spækket med spørgeskemaer, personlige fortællinger fra lykkelige personer, øvelser og praktiske teknikker til at hæve dit lykkeniveau. Marci Shimoff kombinerer den nyeste lykkeforskning, positiv psykologi og praktiske øvelser på en enkel og skøn måde, der handler om at skabe lykke inde fra – der, hvor det virkelig tæller.



Forlaget
Documentas
152 sider
Kr. 139,00

Godt og sundt året rundt

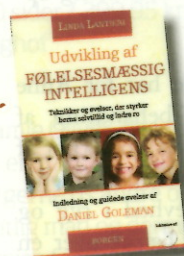
Af Charlotte Bech: Læge Charlotte Bech giver i en ny bog masser af tips til, hvordan man lever sundere i dagligdagen og forebygger sygdomme. Bogen giver dag for dag anvisninger på, hvordan man året igennem bevarer et godt helbred, ungdommelighed og livskraft og samtidig får mere energi og overskud. Bogen er en kalenderbog, der kan genbruges år efter år og er baseret dels på moderne videnskabelig forskning, dels på den viden om sundhed, som findes i årtusindgamle autentiske indiske, såkaldt ayurvediske tekster.



Borgens Forlag
192 sider
Kr. 229,00

Livet er en gave

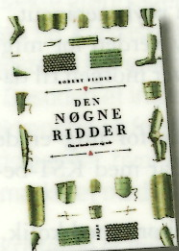
Af Gill Edwards: Hvis man har en drøm, kan man gøre den til virkelighed. Uanset hvad der er sket i fortiden. Uanset hvilket udgangspunkt man har. Uanset hvad andre mener. Man skal blot forstå de love, der gælder for skabelsen af virkelighed – og derpå lade være med at stå i vejen for sig selv, så universets kan komme til at skænke en sine gaver. Med sin solide psykologiske baggrund har Gill Edwards godt fat i, hvilke forhindringer og tilbagefald de fleste af os møder i arbejdet med at omlægge tankemønstre til mere positive baner.



Borgens Forlag
189 sider
Kr. 229,00

Udvikling af følelsesmæssig intelligens

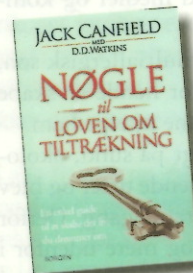
Af Linda Lantieri: Bogen indeholder meditative øvelser til børn i forskellige aldre. Øvelserne lærer barnet at mærke sig selv, håndtere uro og finde sin egen indre styrke. Ved hjælp af afspænding og mindfulness kan man øge sin følelsesmæssige intelligens. Den voksne, som skal lære barnet teknikkerne, skal først selv lære dem og bruge dem og derefter guide barnet, sådan som det passer til det enkelte barn.



Bazar
110 sider
Kr. 169,95

Den nøgne ridder - om at turde være sig selv

Af Robert Fisher: En letlæst og charmerende selvudviklingsbog, som har opnået kultstatus i en række lande. Det enkle, men vigtige budskab har begejstret mere end fire millioner læsere verden over, og bogen bruges hyppigt i skoler og af psykologer.



Borgens Forlag
136 sider
Kr. 169,95

Nøgle til loven om tiltrækning

- En enkelt guide til at skabe det liv, du drømmer om

Af Jack Canfield med D.D. Watkins: At finde sit formål og sin passion, at blotlægge sine drømme og være taknemmelig er alle afgørende skridt på vejen til at leve i overensstemmelse med tiltrækningsprincippet. Med Jack Canfield som vejleder er det muligt, systematisk og målrettet, at lære at leve naturligt i harmoni med loven om tiltrækning.