

Hitta läkningen i skogen : en hjälp ut ur utmattningssyndrom

Elisabeth Magnusson Rune



Ladda ner PDF

"När man är så trött så det värker i varenda ben i hela kroppen, ska man vara glad över att man inte är abborre."// Carl-Gustaf Lindstedt Lösningen på denna kroppsliga trötthet kan vara så enkel som att dra åt skogen ... Bokstavligt talat. Ny forskning visar nämligen att det är hälsosamt att vistas i skog och vistelsen kan till och med skydda mot allvarliga sjukdomar. **HITTA LÄKNINGEN I SKOGEN** En hjälp ut ur utmattningssyndrom är en bok för alla människor. Främst för de som gått in i väggen, men även för de som är i riskzonen. Boken beskriver på ett lättillgängligt och tidvis humoristiskt sätt hur man kan hitta tillbaka till en harmonisk tillvaro med hjälp av skogens alla detaljer. Stubbar och stenar, kottar och barr, myror och löv allt får en helt ny innebörd i denna bok. Elisabeth Magnusson Rune, en civilekonom på 55+, har erfarit den hårda väggen två gånger under sin yrkeskarriär. Efter årtal med alldeles för mycket övertidsarbete och stress, både privat och på arbetsplatser, blev hon diagnostiserad och sjukskriven för utmattningssyndrom. Vägen tillbaka har varit tröttsamt lång och Elisabeth insåg att hennes sinnesfrid och långsamma återhämtning fanns ute i skogen. Där bland gamla träd och stora stenar återladdades batterierna. Det var där idén till denna bok föddes. Elisabeths förhoppning med denna unika fotobok är att den ska hjälpa andra människor som fått diagnosen utmattningssyndrom. Så följ hennes uppmaning: Ta på dig din mysigaste mysbyxa. Din skönaste och slitnaste tröja. Dina gamla gymnastikskor. Och dra till skogs!

Ladda ner gratis Hitta läkningen i skogen : en hjälp ut ur utmattningssyndrom gratis bok PDF Kindle

Forfatter: Elisabeth Magnusson Rune

Antall sider: 245

ISBN: 9789188265388

Format: PDF

Filstorrelse: 19.29 Mb

Ladda ner på 15 sekunder