

Lugnare hjärna på 3 minuter Jeanette Juhnestam



Ladda ner PDF

Lugnare hjärna på tre minuter

Känns det som att det är överfullt i hjärnan och att det aldrig blir riktigt tyst – inte ens när du vill sova? Hoppas tankarna runt som tjatrande apor och upplever du kanske att minnet inte är lika bra som förr?

Vårt ständiga multitaskande är utmanande för våra hjärnor, men genom de här sköna övningarna så kan du hjälpa hjärnan att gå ner i varv och få en stunds härlig återhämtning. Gör en av övningarna på tre minuter eller hela programmet på tolv minuter.

Jag kan förstås inte garantera att du får en lugnare hjärna på tre minuter, men chansen finns och det som jag absolut kan lova är att du får en möjlighet till några minuters lugn och ro och tid för dig själv. Varför inte ta chansen och testa?

Jeanette Juhnestam driver företaget *Din balans* och har arbetat med hälsa inom företag och organisationer de senaste 20 åren. Hon har mött flera tusen människor genom åren och upplever att behovet av återhämtning är större än någonsin. Jeanette älskar att inspirera andra till att prova enkla och effektiva övningar för mer lugn och ro i vardagen.

Jeanette är medförfattare i boken ”Tips från coachen #1” (Mindboozt Publications, 2018) där hon skriver om att få en lugnare hjärna på 48 timmar genom digital detox. Läs mer om Jeanette på www.digital-balans.se och www.dinbalans.se.

Ladda ner gratis Lugnare hjärna på 3 minuter gratis bok PDF Kindle

Forfatter: Jeanette Juhnestam

Antall sider:

ISBN: 9789188739612

Format: PDF

Filstorrelse: 13.98 Mb

Ladda ner på 15 sekunder