

Tags: Idag är en bra dag e-bok apple; Idag är en bra dag bok pdf svenska; Idag är en bra dag ladda ner pdf e-bok; Idag är en bra dag epub books download; Idag är en bra dag MOBI download; Idag är en bra dag las online bok

Idag är en bra dag PDF E-BOK

Jenny Ekman



Författare: Jenny Ekman
ISBN-10: 9789188585004
Språk: Svenska
Filstorlek: 2414 KB

BESKRIVNING

En fylla-i-bok som hjälper dig sammanfatta din dag I den här boken sammanfattar du din dag. Varje dag svarar du på frågor som hjälper dig att se det positiva i vardagen, ta dig genom tuffa dagar och fokusera på det som är viktigt för dig. Frågorna är till för att stärka dig och få dig att tänka positivt om framtiden. Med hjälp av utvecklande frågor och peppande citat hjälper boken dig att göra varje dag till en bra dag. Om boken i media: "Detta är en bok för reflektion. En bok där du dagligen skriver ner vad som är bra och samtidigt fyller dig med motivation. Du blickar tillbaka, ger själv svar på vad som är viktigt för dig i ditt liv och du får möjlighet att skriva ner ditt livs höjdpunkter." Tidningen Nära, januari 2019 "Jag har länge velat ha en sån här bok där en kan 'utvärdera sin dag' vilket en gör i denna! (...) Äälskar idén och kommer använda denna bok flitigt. Så nice liten kvällsaktivitet." Alva Frostander, alvafrostander.se, 13 februari 2018 "Gillar man att skriva och reflektera är det den perfekta anteckningsboken. En bok som gör en glad och får en att fokusera på det positiva i livet utan att bli löjlig och överdriven. Högsta betyg från mig." Jessica Sundberg, attlevasunt.se, 14 februari 2018 "Det är så inspirerande med peppande böcker som man skriver i varje dag. (...) Jag ska göra detta till en mysig rutin innan jag ska sova. Varje dag ska man svara på frågor som hjälper en att se det positiva i vardagen, att ta sig genom tuffa dagar och fokusera på det som är viktigt för en." Emma Jennie Larsson, 14 februari 2018 "Jag kan lova att även om man är ledsen så blir man på bra humör genom att skriva i denna bok och tar del av alla peppande citat. I ett samhälle där fler och fler drabbas utav psykisk ohälsa, är denna bok ett bra verktyg för att kunna ta kommando över sitt mående". www.vanissajulclaudese.se, 8 mars 2018 "Idag är en bra dag heter fyll-i-boken där du kan sammanfatta dagen och fylla i tre saker som var riktigt bra. Nej, alla dagar är inte är inte sprudlande, men om man avslutar varje dag med att påminna sig själv om tre saker som var riktigt bra, så upptäcker man att det nästan är svårt att välja!" M-magasin, 23 mars 2018 "Vilka tre saker gör dig lycklig just idag? I boken Idag är en bra dag blickar du tillbaka, svarar på vad som är viktigt i ditt liv och dokumenterar höjdpunkterna." Hemmets Journal, 3 april 2018 "Visst är det en konst att leva i nuet och vara tacksam för det som livet ger. Nya boken Idag är en bra dag (...) hjälper dig på vägen när du skriver ner känslor, minns bra saker och funderar på 'det finaste sms:et jag har i min telefon' eller 'en morgonrutin jag ska ha' . Reflektioner som kan göra det lättare att nå stora som små mål." Femina, 20 april 2018

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Idag är en bra dag för oss! - Pernilla Lantz

Köp 'Idag är en bra dag' bok nu. En fylla-i-bok som hjälper dig sammanfatta din dag I den här boken sammanfattar du din dag. Varje dag ...

10 Best Idag är en bra dag images - pinterest.se

Presentbok IDAG ÄR EN BRA DAG. . Fylla-i-bok där du antecknar det bästa med din dag! Denna bok gör det lätt för dig att notera dagens höjdpunkter och samla din

Idag är en bra dag - Böcker - CDON.COM

Tonårsmamma till William född 2004. Bor i Falun men är en Orsakulla med kärlek för dalahästar, folkdräkt & kurbits, utbildad till lärare, förskollärare ...

IDAG ÄR EN BRA DAG

LÄS MER