

Skratta dig gladare och friskare



Författare:	Anki Lindström
Utgivningsdatum:	2012-05-04
Förlag:	Bonnier Audio
ISBN:	9789173486262
Kategori:	Rådgivning

[Skratta dig gladare och friskare.pdf](#)

[Skratta dig gladare och friskare.epub](#)

Hihahaha hohahaha...

Skratta dig gladare och friskare: en bok med skratt, om skratt, en bok som man skrattar till! Anki Lindström är glädje- & skrattinspiratör och kommer här att inspirera dig till skratt i ca 45 minuter. Alla har vi väl hört talas om att ett gott skratt förlänger livet, men visste du att det även förbättrar hälsan? Skratt ger många positiva reaktioner i kroppen - det gör dig gladare, men även piggare och friskare. I den här ljudboken varvas fakta, vardagsberättelser, tips och skrattövningar. Lyssna som en inspiration eller hoppa direkt till skrattövningarna när du behöver hjälp med att känna glädje. För du har väl inte glömt hur härligt det känns i kroppen efter ett riktigt gapskratt från tårna och uppåt? Lyssna direkt på skrattövningar (pil): spår 5, 8, 11, 14
Omslagsformgivare: Pernilla Qvist

Läs mer och se aktuella datum. Ett gott skratt förlänger inte bara livet utan kan göra dig både friskare och gladare. En vecka fylld av träning, inspiration och skratt. Träningsresan 'Kom i form' går till Greklands soliga Rhodos eller Kreta. Erfarenheter av att ta venlafaxin Dela med dig av dina tankar om och dina erfarenheter av venlafaxin, här kan du lämna en kommentar och skriva om vad du. Vi ses som tidigast 17:e maj om du inte ämnar att bryta landsgränsen och testa dina vingar i Spanien :-). Torsdag 26/4-2018 Sällan har något fascinerat mig som seriemördare. Läs mer och se aktuella datum. En vecka fylld av träning, inspiration och skratt. Erfarenheter av att ta venlafaxin Dela med dig av dina tankar om och dina erfarenheter av venlafaxin, här kan du lämna en kommentar och skriva om vad du. I maj/juni börjar festtalssäsongen – bröllop, student, avslutningar med mera... Ska du hålla tal men känner dig mer nervös än glatt exalterad. Här får du en tabell över vad som är normalvikt. Livsinspiratören Anki Lindström, som givit ut ljudboken. Ett gott skratt förlänger inte bara livet utan kan göra dig både friskare och gladare. Ring 031-780 32 35 för snabb hjälp att boka bra föreläsare. Ring 031-780 32 35 för snabb hjälp att boka bra föreläsare. Här finns möjlighet att knyta kontakter, hitta nya vänner och få råd och tips.