

# De 95 procent #10 - Relationer uden autopilot

Hent bøger PDF



Jesper Holm

De 95 procent #10 - Relationer uden autopilot Jesper Holm Hent PDF Vores forhold til andre mennesker ender ofte med at køre på ren autopilot. Vi har faste roller, vaner og indgroede mønstre, der ubevidst styrer vores relationer. Det er ofte det letteste og mest bekvemme at holde fast i rutinerne – men det kan et parforhold sjældent holde til i længden, og omkring 50 procent af alle ægteskaber ender i skilsmisse. I dette afsnit får du derfor fire tips til, hvordan du kan blive mere spontan og bryde dine fastgroede vaner.

DE 95 PROCENT er din værktøjskasse til et liv som ultimativ livsstils-gangsta. Sisse og Jesper kigger på fortidens, nutidens og fremtidens mest omdiskuterede emner inden for mental og fysisk sundhed. Sisse er din passionerede helse-Else og Jesper den sunde skeptiker.

## OM VÆRTERNE

Jesper Holm er tidligere Kanonkongen på DR's P3 og nuværende selvstændig, bl.a. i rollen som radiovært og podcaster.

Sisse Jensen Dall er holistisk ernæringscoach fra Institute for Integrative Health og erfaren yoga/bowstringlærer for blandt andet FCK, ultraløbere m.fl.

DE 95 PROCENT er din værktøjskasse til et liv som ultimativ livsstils-gangsta. Sisse og Jesper kigger på fortidens, nutidens og fremtidens mest omdiskuterede emner inden for mental og fysisk sundhed. Sisse er din passionerede helse-Else og Jesper den sunde skeptiker.

Vores forhold til andre mennesker ender ofte med at køre på ren autopilot. Vi har faste roller, vaner og indgroede mønstre, der ubevidst styrer vores relationer. Det er ofte det letteste og mest bekvemme at holde fast i rutinerne – men det kan et parforhold sjældent holde til i længden, og omkring 50 procent af alle ægteskaber ender i skilsmisse. I dette afsnit får du derfor fire tips til, hvordan du kan blive mere spontan og bryde dine fastgroede vaner.

DE 95 PROCENT er din værktøjskasse til et liv som ultimativ livsstils-gangsta. Sisse og Jesper kigger på fortidens, nutidens og fremtidens mest omdiskuterede emner inden for mental og fysisk sundhed. Sisse er din passionerede helse-Else og Jesper den sunde skeptiker.

## OM VÆRTERNE

Jesper Holm er tidligere Kanonkongen på DR's P3 og nuværende selvstændig, bl.a. i rollen som radiovært og podcaster.

Sisse Jensen Dall er holistisk ernæringscoach fra Institute for Integrative Health og erfaren yoga/bowstringlærer for blandt andet FCK, ultraløbere m.fl.

DE 95 PROCENT er din værktøjskasse til et liv som ultimativ livsstils-gangsta. Sisse og Jesper kigger på fortidens, nutidens og fremtidens mest omdiskuterede emner inden for mental og fysisk sundhed. Sisse er din passionerede helse-Else og Jesper den sunde skeptiker.



Download (hent) pdf-bog, pdf bog, pdf e-bog, epub, fb2

**Alle bøger. 30 dages gratis prøveperiode**