

Ny inspirerende bog guider til mere balance, overskud og energi i hverdagen

Gitte Just: Livsbalance

At holde og genfinde balancen kan være svært i en tid, hvor fartsyge, præstation og perfektion er fremherskende værdier. I denne bog præsenteres læserne for en handlingsorienteret guide til at opnå et stærkere, sundere og mere balanceret fundament for krop og sjæl.

"Alt hænger sammen. Vi får det ganske enkelt bedre, når vi anerkender, at vi som hele mennesker har behov for at balancere både det fysiske, det mentale, det sociale og det åndelige." – *Citat fra bogen*

Livsbalance er en praktisk og overskuelig håndbog til dig, der savner mere ro, overskud og energi i hverdagen. Med små ændringer og fokus på nye vaner kan du øge din trivsel markant og få mere balance i dit liv. Ved hjælp af viden, teknikker og øvelser guider bogen dig ad 7 forskellige veje:

- Mærk, hvordan du egentlig har det.
- Søvn er alfa og omega.
- Få et tættere forhold til naturen.
- Skab ro med fordybelse.
- Din livsstil er nøglen til dit helbred.
- Dit åndedræt er en superkraft.
- Mærk verden med sanserne.

Gitte Just har på egen krop mærket, hvordan et højt tempo og præstationer kan lede til stress og få kroppen ud af balance. *Livsbalance* er baseret på hendes livserfaringer, faglige viden og mangeårige erfaring som leder, coach og underviser.

Gitte Just er ejer og stifter af Be Well Agency, hvis mission er at nytænke fremtidens bæredygtige arbejdsliv og trivsel med afsæt i det hele menneske. Hun er uddannet i Det Danske Søværn og på CBS og har beklædt en række direktørposter i dansk kultur- og erhvervsliv. Hun er desuden uddannet i åndedrætsarbejde og er certificeret coach, yogalærer og ernæringsterapeut.

Gitte Just

Livsbalance

268 sider

Forlagets pris: 299,95 kr.

Udk. 11. juni 2024