

Lär dig leva nu

I Lär dig leva NU berättar Mats och Susan Billmark hur man kan vända tuffa perioder i livet till något bättre och mer meningsfullt. Genom 24 berörande berättelser visar de hur enkla lösningar kan förbättra såväl vardagen, som dina relationer och livskvaliteten i stort.



Mitt bästa år

En bullet journal där grunden redan är gjord av Therése Lindgren – det är bara för dig att fylla i! En vackert illustrerad kalender som vill hjälpa dig att få ordning på ditt liv och må bättre på alla plan. Skriv ner drömmar och mål, fyll i sömnloggar och moodtrackers. Upptäck en kreativ, uppstyrd och avkopplande metod för att strukturera dina veckor, skapa nya rutiner och helt enkelt ta hand om er själva



Lev, njut, träna : vår filosofi för en hållbar livsstil

NYHET!

Hur kan träning bli en naturlig och hållbar del av ditt liv? Hur kan du skapa tid till motion i vardagen? Hur hanterar du alla kostråd utan att få ångest? I Lev, njut, träna inspirerar Anna och Emil Jönsson Haag dig att sätta livet och njutningen först, för då kommer en syn på fysisk aktivitet och hälsa på köpet.



Vad vill du läsa? Hör av dig till oss!

HÄLSA

ERBJUDANDE: STARTA CIRKEL - SE VÅRA BOKTIPS



SV Studieförbundet
Vuxenskolan

Starta en egen cirkel inom hälsa

Dags att investera i din egen hälsa? En inspirerande bokcirkel i kompisgänget kan ge en extra kick och massa ny kunskap. Ni skapar en egen cirkel och läser en bok inom hälsa som ni träffas och diskuterar. Här i foldern finns inspiration. Ni kan också göra saker tillsammans, tex en walk and talk, en hälsosam smoothie eller testa på yoga?

Ni får registrera er och ta del av förslag på studieplan för er cirkel. I en studiecirkel behöver man vara minst tre personer. Vi hjälper till med hela eller delar av bokkostnaden. Sedan är det bara att sätta igång! Ni formar själva era träffar och bestämmer när och hur ni ska ses.

Välkomna!

0771-20 20 70
sv.se/
kalmarlan

1 %-metoden

NYHET!

Nu finns äntligen #1 New York Times bästsäljaren Atomic Habits på svenska! Minimala förändringar, maximala resultat: ett revolutionerande system för att bli en procent bättre varje dag. Oavsett dina mål erbjuder 1 %-metoden ett beprövat ramverk för förbättring. James Clear, en av världens ledande experter på vanebildning, avslöjar praktiska strategier som lär dig exakt hur man bildar goda vanor, bryter dåliga och behärskar de små beteenden som leder till anmärkningsvärda resultat.



Återhämtningsguiden

NYHET!

Förmodligen ser återhämtningsbehovet ut ungefär som kostbehovet. Vi mår bäst av att äta då och då några gånger per dag snarare än att äta jättemycket en gång om dagen, eller bara på helgen eller semestern. Stresshantering har tidigare mest handlat om att minska faktorer som leder till stress. Men många forskare är idag överens om att det inte är stressen i sig som orsakar ohälsa utan bristen på återhämtning.



52 vägar till medkänsla : med dig själv och andra

Medkänsla – medvetenhet om sitt eget och andras lidande och en vilja att minska det – hjälper oss att se det mänskliga i oss själva och andra. Och medkänsla ökar också positiva känslor och skyddar mot stress och utmattning, så det finns många goda skäl att öva upp den.

