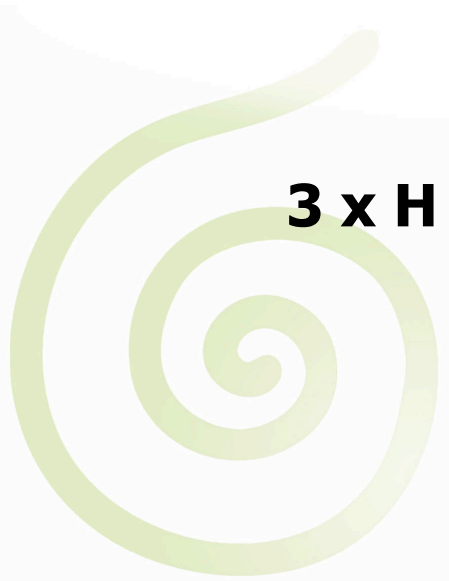




3 x H = ARJEN HARMONIA



Hyvinvoinnin huippuasiantuntija Marika Borgin menestysresepti tasapainoiseen ja nautinnolliseen elämään:

1. HIDASTA (JA HOKSAA JOTAIN UUTTA)

Kun hiljennyt 180 sekunnin ajan, aivoissa tapahtuu hämmästyttävän hyviä asioita. Oivallat lisää olennaista. Huomaat mitä huomaat. Mikä on sinulle tärkeää?

Kun ajankäyttö ja arvot kohtaavat, stressi hellittää. Mikä on sinun arvojesi ja ajankäyttösi suhdeluku? Mitä haluat?

2. HENGITÄ (JA HUILAA)

Kun hengität tietoisesti kymmenen sekunnin ajan, saat viisaimman osan aivoistasi käyttöösi. Miten sinä hengität?

Kun hengität syvään, solusi rauhoittuvat. Kun rauhoitut, olet energisempi.
Rentous tarttuu. Rento ihminen viestii ja valitsee viisaammin.

3. HYMYILE (JA HAAVEILE)

Hymy on kaikkein tärkein kehonkielen mikroiike. Tiesitkö miksi?
Tutkijoiden löytämä suurin hyvän olon salaisuus on ns. 68 sekunnin ihme.

Marika Borg jakaa kanssanne hyvinvoinnin ja tasapainoisen elämän uusimman tieteellisen tutkimustiedon ja oman yli 35 vuoden kokemuksensa ja tietotaitonsa.