

# LYDBOK: Pepp-effekten (på minnebrikke)

LYDBOK: Pepp-effekten (på minnebrikke)  
9800

Forfatter: [Møller, Erik \(Norge\)](#)

Teknikker for å mestre livet bedre, med mer overskudd, glede og velvære, lest av forfatteren selv.

*Overskudd og energi – pepp – er en forutsetning for å mestre hverdagens krav. Alle vet at det er viktig å spise sunt og holde kroppen i bevegelse. Det er imidlertid like viktig å ha et mentalt overskudd – både for å møte de daglige utfordringene og ikke minst, for å lykkes. Det dreier seg om å trene hjernen, akkurat som resten av kroppen.*

*Boka "Pepp-effekten" er endelig tilbake - denne gang som lydbok, ferdig nedlastet på en minnebrikke. Det er forfatteren selv - Erik Møller - som leser.*

Her setter forfatteren søkelyset på noe toppidretten har visst lenge, nemlig at fysisk styrke alene ikke er tilstrekkelig. Det er den som kan styre sin mentale kraft som vinner – dette er en tankegang som nå for alvor også gjør sitt inntog i arbeidslivet.

Et økende antall mennesker bruker avspenningstrening jevnlig – ikke bare for å fornye energien, men også for å få stresset ut av hodet og kroppen. Hjernen trenger nemlig pauser for å fungere godt.

Enten du ønsker mer overskudd, bedre søvn, å takle stress og omstilling eller styrke motivasjon og selvtillit, vil regelmessig avspenningstrening være til stor hjelp. Det beste av alt: Dette er lett å lære!

I denne boka får du innføring i treningsteknikker for å stimulere hjernen med avspenning og positiv tenkning. Nøyaktige instruksjoner og praktiske eksempler lærer deg å øke overskuddet og utnytte pepp-effekten når tiden er knapp og tempoet høyt.

Når du trener hjernen regelmessig med teknikker fra denne boka, øker du evnen til å:

- takle stress
- bedre konsentrasjonsevnen
- øke kreativiteten
- skape gode relasjoner
- forebygge hjerte-/karsykdommer

Dette kan gi deg akkurat det lille ekstra som du trenger i hverdagen. Teknikkene er enkle og passer for alle som vil holde hjernen i form. [Erik Møller portrett](#)

Erik Møller er en av Norges fremste eksperter på avspenning og mental trening. Han er en av gründerne i Pepp Norge og har over 25 års erfaring med bruk av avspenningsteknikker (powernapping) for bedre livskvalitet.

Hør på boka, tren på teknikkene, og du vil lære deg livskunsten som handler om å skynde seg langsomt. Da kommer du dit du ønsker akkurat tidsnok.

I nettbutikken vår har vi også disse CD-ene:

[Kraften – avspenningsteknikk for nytt overskudd](#)

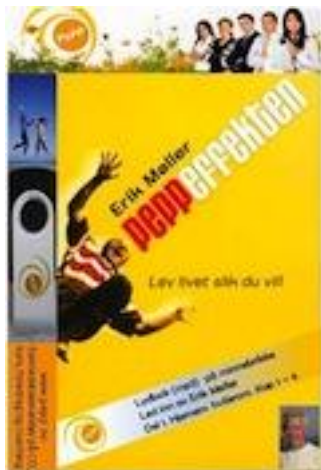
[Pausen – avspenningsteknikk for økt konsentrasjon og fokus](#)

[Søvnen – avspenningsteknikk for kvalitativ søvn](#)

[Lindring - avspenningsteknikk for smertelindring](#)

[Målet - avspenningsteknikk for bedre selvtillit og klarere målsetninger](#)

[Barnas hvilestund - avspenning og søvntrening for barn 3-6 år](#)



1 minnebrikke (USB)  
Nei