

Tags: Good enough : bli fri från din perfektionism las online bok; Good enough : bli fri från din perfektionism bok pdf svenska; Good enough : bli fri från din perfektionism e-bok apple; Good enough : bli fri från din perfektionism epub books download; Good enough : bli fri från din perfektionism ladda ner pdf e-bok; Good enough : bli fri från din perfektionism MOBI download

Good enough : bli fri från din perfektionism PDF E-BOK

Elizabeth Gummesson



Författare: Elizabeth Gummesson

ISBN-10: 9789172321793

Språk: Svenska

Filstorlek: 4386 KB

BESKRIVNING

Du behöver inte vara perfekt - det räcker med good enough. Känner du dig jagad av alla krav? Är du ständigt rädd för att misslyckas eller att omgivningen ska upptäcka dina svagheter? Tror du att du skulle vara lyckligare om du jobbade effektivare, ägnade mer tid åt dina barn, hade ett perfekt hem och en vacker, vältränad kropp? Vi lever i ett prestationssamhälle där tv och tidningar ständigt matar oss med perfekta och vällyckade människor. Men att leverera maximalt i alla lägen och att bedöma sig själv efter vad man presterar leder till stress, låg självkänsla och försämrad livskvalitet. Jag brinner för att människor ska leva sina bästa liv, varje dag, säger Elizabeth Gummesson. Hon har själv suttit fast i perfektionistfällan och var nära att få betala med sitt liv när kroppen sa ifrån. Med träffande och ofta humoristiska fallbeskrivningar, både från sitt eget liv och från människor som hon träffat, visar hon hur tillvaron kan se ut för den som hela tiden strävar efter perfektionism eller lever med någon som alltid vill vara perfekt. Kravet på perfektion påverkar livets alla områden: arbetet, fritiden, hemmet, relationerna till barn, släkt och vänner liksom synen på kroppen och utseendet. Utifrån sina egna erfarenheter ger Elizabeth handfasta och fungerande tips och råd. Det händer mycket i huvudet på en perfektionist och därför räcker det inte med att förändra sitt beteende, man måste också hitta ett nytt sätt att tänka, sluta ställa orimliga krav på sig själv eller oroa sig över det som kanske kan hända. Det handlar om att plocka fram sin perfektionism enbart när den är nödvändig, istället för att bära den som en kvarnsten runt halsen. Nyckeln till ett tillfredsställande och harmoniskt liv är att lära sig att vara nöjd med good enough.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Bli fri från perfektionism : På en timme (e-bok - Bokon

Good enough : bli fri från din perfektionism / Elizabeth Gummesson. Kuylenstierna, Elizabeth, 1969- (författare) Alternativt namn: Gummesson, Elizabeth, 1969-

Good enough : bli fri från din perfektionism - Adlibris Bokhandel

Ladda ner Good_enough:_bli_fri_från_din_perfe.pdf Läs online. Pris: 50 kr. pocket, 2010. Skickas inom 1-2 vardagar. Köp boken Good enough : bli fri från din ...

Kortedala och Gamlestadens biblioteksblogg: Good enough

Audioteka.se är en mobil ljudbokstjänst. De bästa ljudböckerna från de mest erkända förlag. Hundratals timmars gratislyssnande av böcker gratis. Audioteka.se ...

Good enough : bli fri från din perfektionism

LÄS MER