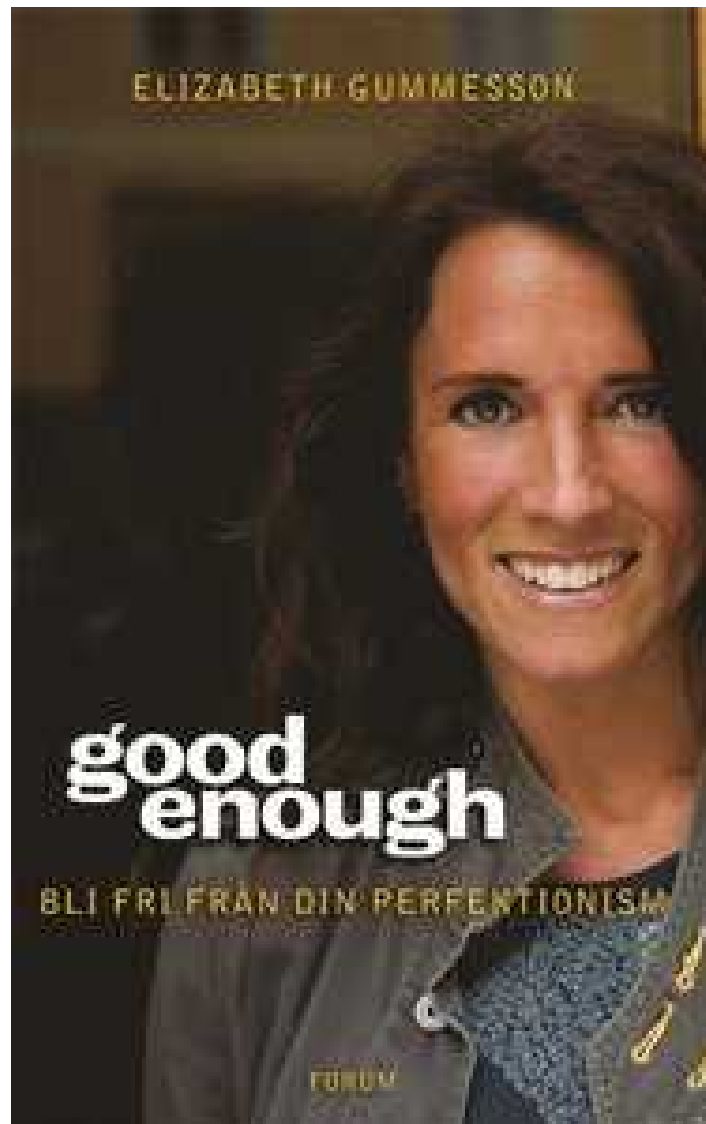


Tags: Good enough : Bli fri från din perfektionism las online bok; Good enough : Bli fri från din perfektionism MOBI download; Good enough : Bli fri från din perfektionism e-bok apple; Good enough : Bli fri från din perfektionism epub books download; Good enough : Bli fri från din perfektionism bok pdf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

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

Elizabeth Gummesson



Författare: Elizabeth Gummesson

ISBN-10: 9789137140193

Språk: Svenska

Filstorlek: 2059 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. Elizabeth Gummesson är professionell coach och arbetar med personlig utveckling. I kundkretsen ingår både företag och privatpersoner. Hon är en flitigt anlita föreläsare och medverkar i flera tidningar och tv-program. Hon är född 1969 och bor i Stockholm med sin familj. Good enough är hennes första bok. "Kämpar du i alla lägen för att allt ska vara exakt rätt? Avstår du från att göra något om du inte kan göra det perfekt? Då sak du läsa Good enough för 'tillräckligt bra' räcker och ditt liv blir härligt att leva." Aftonbladet/Härligt hemma "Vi får följa hennes ärliga berättelse om hennes eget livs och sveps med i resonemang, funderingar och reflektioner om vad som är viktigt i livet. ... Det är medryckande och engagerande, och utan att bli vare sig hurtigt eller sentimentalt. ... Den här boken hjälper oss att finna en balans mellan vår drivkraft att vilja mer och meningen med livet. kan man begära mer?" ChefOmslagsformgivare: Minna Wallin

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Elizabeth Kuylenstierna - Talarforum AB

Editions for Good enough : bli fri från din perfektionism: (), 9137134426 (), (Paperback published in 2010), (Audiobook published in 2017), 3407859449 (P...

Barbabok: Good enough. Bli fri från din perfektionism

En studie av Mia Törnblom - Självkänsla nu (2006) , Elizabeth Gummesson - Good enough: bli fri från din perfektionism (2009) samt Marta Cullberg Weston ...

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

Hitta bästa priser på Bli fri från perfektionism av Elizabeth Gummesson som e-bok (epub, pdf) eller ladda ner e-böcker gratis från biblioteket och läsa på din ...

Good enough : Bli fri från din perfektionism

LÄS MER