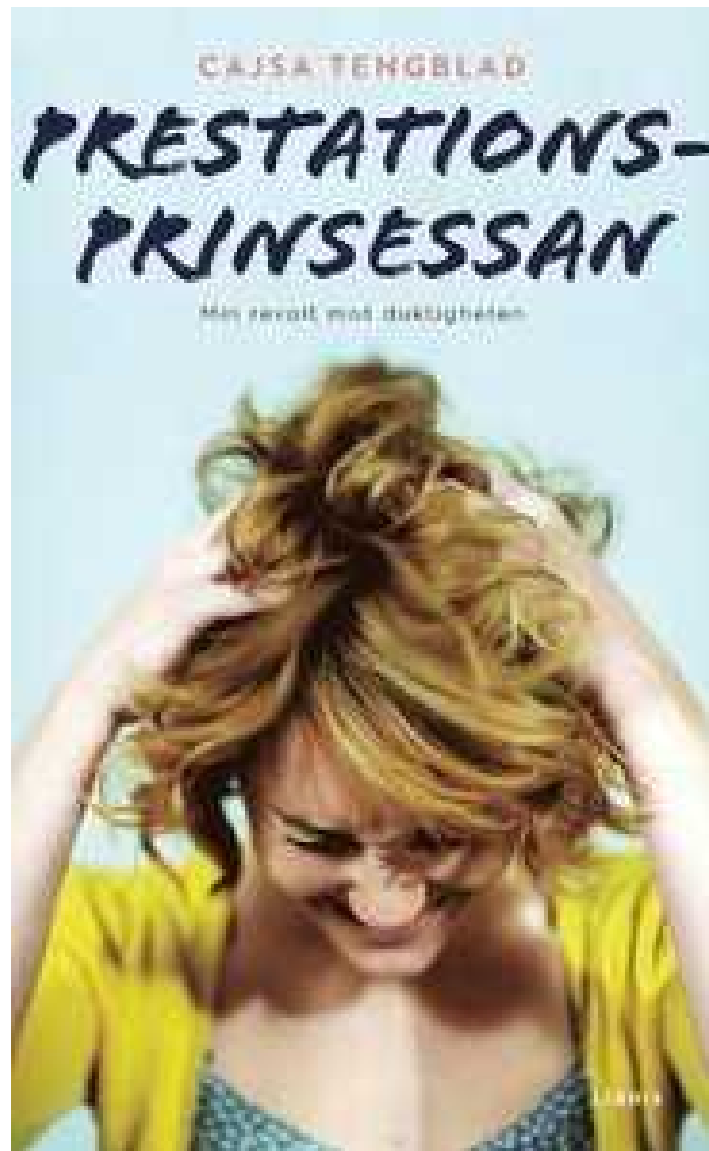


Tags: Prestationsprinsessan : min revolt mot duktigheten e-bok apple; Prestationsprinsessan : min revolt mot duktigheten ladda ner pdf e-bok; Prestationsprinsessan : min revolt mot duktigheten las online bok; Prestationsprinsessan : min revolt mot duktigheten epub books download; Prestationsprinsessan : min revolt mot duktigheten bok pdf svenska; Prestationsprinsessan : min revolt mot duktigheten MOBI download

Prestationsprinsessan : min revolt mot duktigheten PDF E-BOK

Cajsa Tengblad



Författare: Cajsa Tengblad
ISBN-10: 9789173875417
Språk: Svenska
Filstorlek: 4421 KB

BESKRIVNING

Jag kunde nästan känna den bakom min rygg; piskan som drev mig till att prestera mer, bättre och snabbare. Hur bra jag än presterade hade jag ändå svårt att känna mig nöjd. Ur boken Här berättar Cajsa Tengblad om hur hon till slut vågade kliva ur rollen som Prestationsprinsessa. Efter många års kamp med ätstörningar och stressymptom blev priset för att ständigt vara tillräckligt duktig för högt. Den duktighet hon talar om idag handlar istället om att göra färre saker, men med större fokus; att prioritera det som betyder mest och våga välja bort det som är mindre viktigt; att lyssna till kroppens och själens signaler och försöka hålla balansen mellan vila och aktivitet och att vänta med det som verkar bråttom och ägna mer tid åt det som är betydelsefullt. I boken delar hon också med sig av sin egen "verktygslåda" - tio livsstrategier som varit till hjälp i hennes liv. Cajsa Tengblad är hälsopedagog, coach, föreläsare och författare. På Libris förlag har hon också gett ut Tillsammans är det nya själv.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Prestationsprinsessan : Min revolt mot duktigheten

Prestationsprinsessan has 16 ratings and 0 reviews. Jag kunde nästan känna den bakom min rygg; piskan som drev mig till att prestera mer, bättre och snab...

Prestationsprinsessan : min revolt mot duktigheten av Cajsa Tengblad ...

Prestationsprinsessan ... Cajsa Tengblad är, förutom författare, häslopedagog och föreläsare, och detta är boken om hennes revolt mot duktigheten.

Prestationsprinsessan : min revolt mot duktigheten - Tengblad Cajsa

Beställ Prestationsprinsessan (pocket) Den finns även inbunden. Kolla här! Prestationsprinsessan - min revolt mot duktigheten är en personlig berättelse om ...

Prestationsprinsessan : min revolt mot duktigheten

LÄS MER