

Tags: Ett bättre jag : hur självhjälp (inte) förändrade mitt liv MOBI download; Ett bättre jag : hur självhjälp (inte) förändrade mitt liv epub books download; Ett bättre jag : hur självhjälp (inte) förändrade mitt liv las online bok; Ett bättre jag : hur självhjälp (inte) förändrade mitt liv e-bok apple; Ett bättre jag : hur självhjälp (inte) förändrade mitt liv bok pdf svenska; Ett bättre jag : hur självhjälp (inte) förändrade mitt liv ladda ner pdf e-bok

Ett bättre jag : hur självhjälp (inte) förändrade mitt liv PDF E-BOK

Marianne Power



Författare: Marianne Power

ISBN-10: 9789177950240

Språk: Svenska

Filstorlek: 2844 KB

BESKRIVNING

Relationsstatus: Singel. Vad annars? Ekonomi: Åt h*lvete (för att använda den tekniska termen). Karriär: Stagnerande. En alltför tidig söndagsmorgon vaknar journalisten Marianne Power bakis, ångestfylld och med ett banksaldo som skrattar henne rakt upp i ansiktet. Hur hamnade hon här? Trots en livslång, om än aningen skamfylld, förkärlek för självhjälpsböcker har hon aldrig lyckats bli den där balanserade carpe diem-människan. Men böckerna kanske inte fungerar för att hon i slutänden alltid har prioriterat vin, skräpmat och Netflix? Power beslutar sig där och då för att testa en självhjälpsbok i månaden i ett år och följa den till punkt och pricka. Bit för bit ska alla brister nötas bort slösaktigheten, oförmågan att hitta en partner, ängsligheten och den fulländade Marianne skapas. Hennes experiment blir början på ett år som utmanar och ger nya perspektiv, men också lär henne att perfektion inte existerar och att nutiden fokus på oss själva gör oss inte så lite självupptagna. Självhjälp kan förändra ditt liv. Men kan det göra det bättre? Ett bättre jag. Hur självhjälp (inte) förändrade mitt liv är en rolig, utlämnande och galen odysse om vår besatthet av jakten på lycka.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

mitt nya liv | en väg till balanserad hälsa genom personliga ...

Sanningen är att nästan alla par upplever perioder då relationen inte fungerar så bra. ... och jag har tagit det med mig in i mitt eget ... Ett bättre liv.

Hur förbättrar jag mitt liv? | SvD

... för olika funktioner och för att ge en bra ... Jag som var så ... Ett bättre jag. Hur självhjälp (inte) förändrade mitt liv. Av: Power, Marianne.

Självhjälp vid depression - Ydrén Psykoterapi

Få konkreta råd från psykologer om hur du kan förhålla dig ... Däremot är det inte lika uppmärksammat som ett ... Så hanterar du ilska på ett bättre ...

ETT BÄTTRE JAG : HUR SJÄLVHJÄLP (INTE) FÖRÄNDRADE MITT LIV

LÄS MER