

Tags: Ibland mår jag inte så bra MOBI download; Ibland mår jag inte så bra e-bok apple; Ibland mår jag inte så bra ladda ner pdf e-bok; Ibland mår jag inte så bra bok pdf svenska; Ibland mår jag inte så bra las online bok; Ibland mår jag inte så bra epub books download

Ibland mår jag inte så bra PDF E-BOK

Therése Lindgren



Författare: Therése Lindgren

ISBN-10: 9789137150543

Språk: Svenska

Filstorlek: 2129 KB

BESKRIVNING

Årets bäst säljande fackbok 2016! Att må dåligt psykiskt är inget att skämmas över, säger Therése Lindgren, Sveriges största kvinnliga youtuber. Hon blev Årets Youtuber både 2016 och 2015 och hennes hyllade videor består av allt från glada skönhetstips till tårfylld ensamhet. I den här boken fördjupar hon sig mer i sin bakgrund och varför hon ibland inte mår så bra. Hur känns panikångest? Vad kan man göra för att peppa sig själv? När ska man söka hjälp och vad finns det för hjälp att få? Hur kan någon som är så framgångsrik också må så dåligt? På ett ärligt, personligt och ofta humoristiskt och lättsamt sätt tar sig Therése Lindgren an ett svårt ämne från många vinklar. Hon vill berätta om sin egen psykiska ohälsa och få andra att förstå att det här är vanligt och drabbar de flesta människor någon gång i livet. Therése varvar sina egna berättelser och erfarenheter med fakta. Hon delar även med sig av tips som hur du andas dig ur en panikattack, hur du kan prata om ditt tillstånd med vänner och familj eller något så grundläggande som hur du tar dig upp ur sängen på morgonen. Ibland är det såklart viktigt att man söker professionell hjälp och andra gånger kan man faktiskt må bättre av att 'acceptera läget'. Omslagsformgivare: Sanna Sporrang

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Ibland mår jag inte så bra - Pocket Shop

Årets bäst säljande fackbok 2016! Att må dåligt psykiskt är inget att skämmas över, säger Therése Lindgren, Sveriges största kvinnliga youtuber. Hon blev ...

Ibland mår jag inte så bra.... - Niiinis Kitchenlife

Panikångest och framgångssaga "Att må dåligt psykiskt är inget att skämmas över", säger Therése Lindgren, Sveriges största kvinnliga youtuber. Hon blev ...

"Ibland mår jag inte så bra" har sålt 100 000 ex på fem veckor - Boktugg.se

Köp 'Ibland mår jag inte så bra' bok nu. IBLAND MÅR JAG INTE SÅ BRA av Therese Lindgren är en rak och ärlig bok om Youtubarens ...

Ibland mår jag inte så bra

LÄS MER