

UDEN FILTER PDF

Krisztina Maria



Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.



Forfatter: Krisztina Maria
ISBN-10: 9788799806805
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 2551 KB

BESKRIVELSE

”Uden filter. Fra selvbedrag ... til selvværd og sundhed.” Er du løbet tør for dårlige undskyldninger? Er du færdig med at byde dig selv det ene nederlag efter det andet? Mæt af løfter, kostplaner og sure træningsprogrammer? Så er du måske klar til DIN forandring. Uden filter. Har du nået bunden? Løjet for dig selv? Ladet stå til? Alt, alt for længe? For nej ... du vågnede ikke lige pludselig op fra den ene dag til den anden og var blevet for tyk, for slap, for usund, for træt – og alt for sur og ked af det. Det har taget dig en hel del tid at få nedbrudt dig selv, Og det tager – selvfølgelig – tid at bygge dig op igen. Det SKAL ta’ tid. Og det handler om meget mere end flad mave, markerede overarme, sund kost og hård træning. Det handler om dig. Det, du gemmer inden i – og alt det bullshit, du er klar til at give slip på. Hjælpen får du fra Krisztina Maria, forfatter, livsstilscoach og en af landets mest inspirerende trænere, der – råt for usødet - står klar med et tiltrængt spark til det seje og effektive træk mod den forandring, du ønsker dig. Til gengæld virker det. Og nej, denne bog er ikke en træningsbog, det er ikke din lynkur, din nemme hovsaopskrift og hurtige redningsplanke. Men den kan meget vel blive en del af din fremtidige redningsplanke. Forandringen? Den står du selv for. Og den er det hele værd. Hvis du tør, altså. Se dig selv i øjnene, slippe frygten, droppe klynkeriet, trække i arbejdstøjet og arbejde for en forandring, der – hvis du er klar - kan ændre dit liv. Det handler om dig, din personlige succes, din rejse mod den udgave, dit farvel til dårlige undskyldninger, lorteparforhold, elendige chefer, utydelige grænser, en slap og slatten krop, mellemtilfredshed og et liv, der er kun er ’godt nok.’ Se dig selv efter i sømmene, kom op på hesten, mærk dine svagheder, opdag dine styrker – og STEP op! Sæt i gang. Begynd den nye historie om dig. Den uden filter. Nej, ikke i morgen eller på mandag. Nu. Fordi du kan. Krisztina Maria er også forfatter til bøgerne “Stærk og sund for livet” og “BANG! Styrken kommer indefra!” Du kender hende blandt andet fra tv-serien ‘Ekstremt fed’, hvor hun blev tilkaldt med hendes 'tough love' og 'uden filter'- attitude for at hjælpe flere af deltagerne, der var gået i stå. Hun har hjulpet og trænet fremtrædende personligheder som Michelle Hviid, Anna Thygesen, Lotte Reimar, Kathrine Windfeld, Annette Heick, Anne Sophia Hermansen m.fl.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Her kan du læse om headspaces blog, og om hvorfor, at vi i headspace godt vil give tastureret og dermed en stemme til børn og unge.

Hvordan man vælger at leve sit liv, er selvfølgelig et individuelt valg. Jeg har intet imod nogen af delene, det er bare ikke for mig. Jeg duer ikke til at have en ...

Oplysning om behandling af personoplysninger om dig i medfør af databeskyttelsesforordningen artikel 13. Du har rettet henvendelse til Ry Højskole for at bliver ...

UDEN FILTER

[Læs mere ...](#)