

Søgeord: download 13 ting mentalt stærke IKKE gør! pdf bøg, 13 ting mentalt stærke IKKE gør! mobi, 13 ting mentalt stærke IKKE gør! epub online gratis, 13 ting mentalt stærke IKKE gør! torrent, 13 ting mentalt stærke IKKE gør! læses online, digitaliseret 13 ting mentalt stærke IKKE gør! pdf

---

## 13 ting mentalt stærke IKKE gør! PDF

Amy Morin



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



Forfatter: Amy Morin  
ISBN-10: 9788740016819  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 3489 KB

## BESKRIVELSE

Hvis du vil opnå større mental styrke og modstandskraft, er der nogle helt konkrete ting, du kan gøre. Denne populære selvhjælpsbog viser, hvordan det bl.a. handler om at droppe dårlige vaner. Vi kan styrketræne i timevis, men lægger vi dagligt vejen forbi bageren, vil vi sandsynligvis ikke opnå den muskelmasse, vi fantaserer om. Lige sådan med vores mentale styrke. Gode mentale vaner er naturligvis vigtige, men det er ofte vores dårlige vaner, der forhindrer os i at blive den bedste udgave af os selv. Du er kun så god som dine værste vaner. I 13 ting mentalt stærke IKKE gør har Amy Morin derfor valgt at fokusere på det, vi ikke skal gøre, hvis vi vil opnå mental styrke. Hun fortæller inspirerende om, hvordan dårlige vaner er som tunge vægte, vi hele tiden slæber med os. Uanset hvor hårdt vi kæmper, vil det være forgæves, når bestemte slags tanker, adfærd og følelser – hvad enten det drejer sig om frygten for fiasko, om behovet for at 'please' eller om misundelse – holder os tilbage. I bogen gennemgår hun de 13 ting, som vi kan undlade at gøre og på den måde opnå en øget modstandskraft over for stress, få større tilfredshed med livet og forbedre vores præstationer – om vores mål er at blive en bedre forælder, nå mere på jobbet eller 'blot' føle større indre ro og balance. "Hendes råd er både konkrete og nemme at praktisere."—Success Magazine "Fantastiske råd fra Amy Morin i hendes nye bog, '13 ting mentalt stærke ikke gør'. Jeg kan varmt anbefale den." —John Maxwell, forfatter til 8 New York Times bestsellers "Hendes bog '13 ting mentalt stærke ikke gør' forklarer præcist, hvilke destruktive tanker, du skal give slip på, hvis du vil øge din modstandskraft. Hvis dit ønske er at gøre op med dårlige mentale vaner og få større mental styrke, er bogen et fantastisk sted at starte." — Inc. "Morin's liste over dårlige vaner kan bringes i spil i hverdagen; ikke kun i krisetider. Ved at ændre dem kan man få styrke til at stå imod hverdagens udfordringer, skuffelser og modgang." —The Washington Post

**HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Forfatter: Amy Morin, Titel: 13 ting mentalt stærke IKKE gør!, Pris: 209,95 kr., Kategori: Bøger, Format: Hæftet

Hvis du vil se, hvad du har lånt, reservere bøger eller redigere din brugerprofil, skal du være logget ind.

Søg i alle. Søg i alle; Bøger. Kategorier

## **13 TING MENTALT STÆRKE IKKE GØR!**

[Læs mere ...](#)