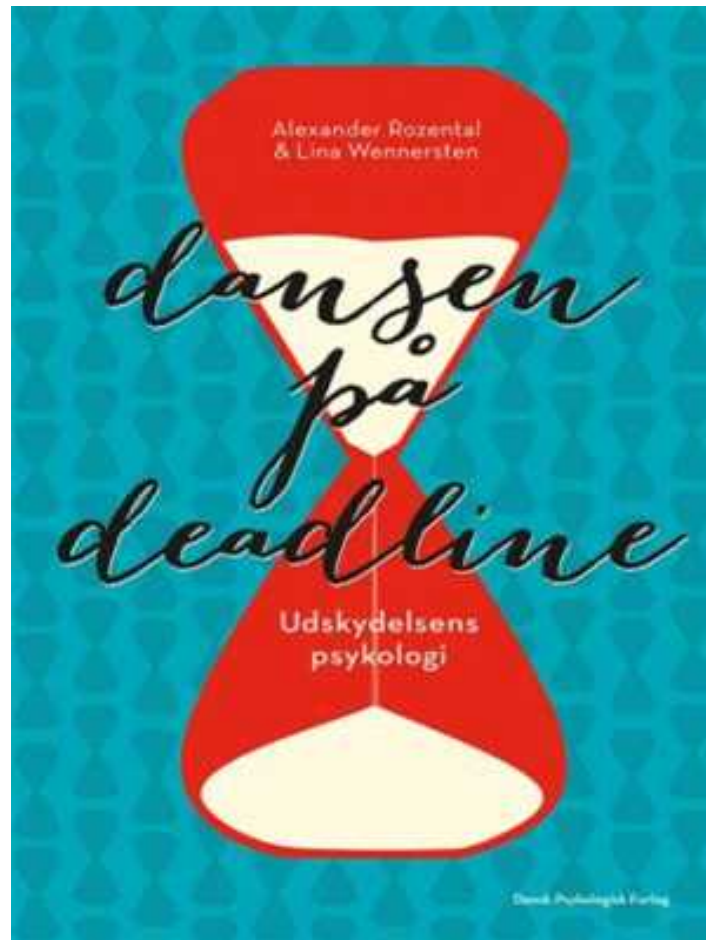


## Dansen på deadline PDF

Alexander Rozental



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



Forfatter: Alexander Rozental

ISBN-10: 9788771581263

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 4899 KB

## BESKRIVELSE

Du har haft flere uger til det, men er endnu ikke gået i gang med din opgave. Angsten vokser, og nu er der kun en enkelt nat mellem dig og deadline. Hvordan kunne det gå så galt igen? Du havde jo ellers besluttet dig for, at du aldrig mere ville udskyde tingene til sidste øjeblik. Så går du alligevel i gang og fokuserer helt på at blive færdig. Du lukker alt andet ude, arbejder med krystallklar skarphed, og stress bliver dit brændstof. Du nærmest danser på deadline – indvendig hører du jubel og fanfarer over din fantastiske evne til at præstere, når det virkelig gælder. Prisen har været uger med spekulationer og tvangspræget flugt, men det bliver glemt i euforien over at lykkes trods alle odds. Kan du genkende dig selv? Vi er mange, som har gjort os selv afhængige af deadline-stress for at nå vores mål. Opgaver uden fast deadline lader vi ligge – også de frivillige som f.eks. at begynde at træne, spise sundere eller være mere sammen med vores børn. Dansen på deadline bygger på forskning i udsættelsesadfærd og indlæringspsykologi og giver en videnskabelig forklaring på, hvorfor vi udskyder vores opgaver, og hvad vi kan gøre for at ændre denne adfærd. Bogen indeholder en lang række øvelser, der bygger på kognitiv adfærdsterapi, og bogen viser, hvordan man lettere kan komme i gang, formulerer realistiske mål og delmål, og kan lære at kontrollere de distraktioner, der hele tiden er. Bogen henvender sig til dig, som har svært ved at komme igang, og som gerne vil vide, hvorfor man har tendens til at udsætte – og hvordan man kan ændre på vanerne.

**HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Dansen på deadline (bog) af forfatteren Alexander Rozental | Oprettet fra inventtable | Du har haft flere uger til det, men er endnu ikke gået i gang med din opgave.

Forfatter: Alexander Rozental, Titel: Dansen på deadline, Pris: 97,95 kr., Kategori: Bøger, Format: Hæftet

"Dansen på deadline kan varmt anbefales til enhver der interesserer sig personligt eller akademisk for godt arbejdsflow og selvdisciplin." - Bjarke Frydendal ...

## DANSEN PÅ DEADLINE

[Læs mere ...](#)