

Vær til stede PDF

Amy J.C. Cuddy



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



Forfatter: Amy J.C. Cuddy

ISBN-10: 9788702171754

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 4055 KB

BESKRIVELSE

Amy Cuddy har inspireret millioner af seere over hele verden med sin TED-talk om “styrkebefordrende stillinger”. Her præsenterer hun forskningen, der ligger til grund for disse fascinerende krop-sind-effekter og lærer os at bruge nogle enkle teknikker, der frigør os fra frygt i øjeblikke med højt pres, så vi kan yde vores bedste og sætte andre i stand til at gøre det samme. Ved at mobilisere vores personlige styrke kan vi opnå “at blive nærværende”, den tilstand, hvor vi holder op med at bekymre os om det indtryk, vi gør på andre og i stedet retter på op det indtryk, som vi har gjort på os selv.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Sådan styrker du din mentale sundhed: Vær til stede, brug pyt-knappen, gå ud i naturen - og tre andre gode råd 623.000 danskere har dårlig mental sundhed.

- I skal have modet til at være rebelske - på jeres egen måde. Til at finde en vej i livet, som giver Jer glæde og mening. Livet er ikke et kapløb om penge og ...

Vær Til Stede bog: - Hvordan du aktiverer det bedste i dig selv Amy Cuddy har inspireret millioner af seere over hele verden med sin TED-talk om "sty...

VÆR TIL STEDE

[Læs mere ...](#)