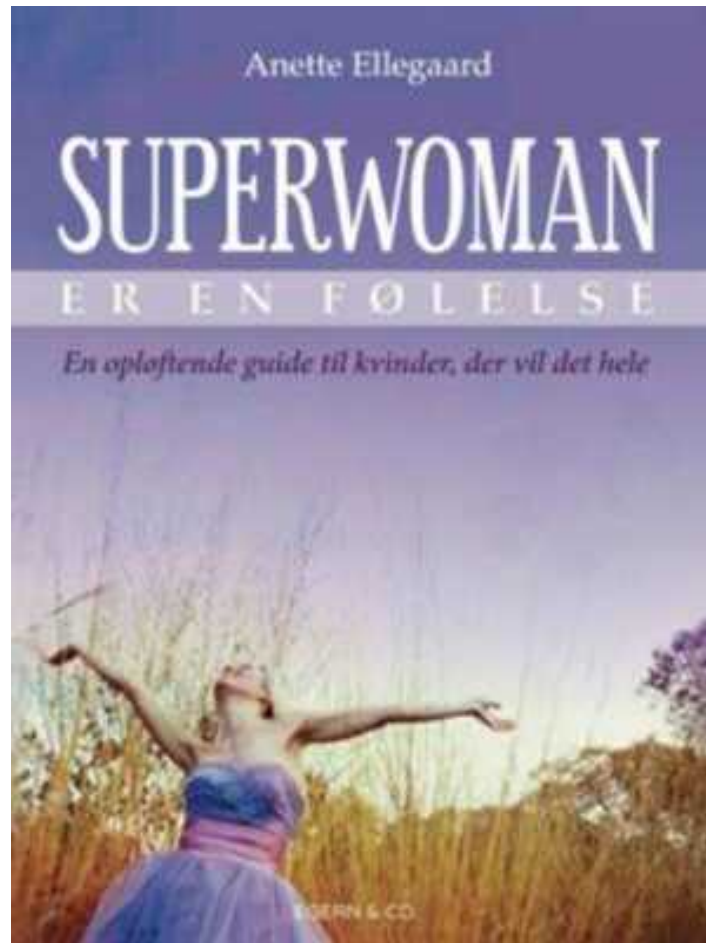


Superwoman er en følelse PDF

Anette Ellegaard



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



DOWNLOAD PDF

Forfatter: Anette Ellegaard

ISBN-10: 9788799863006

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 1277 KB

BESKRIVELSE

Har du nogensinde set på andre kvinder med succes og tænkt: Hvordan gør de? Og har du af og til ønsket, at du havde en manual til livet? SUPERWOMAN ER EN FØLELSE er en modig og inspirerende bog om at få det liv, du drømmer om. Det er ikke en bog om universets kraft eller andre højere magter, men en jordnær beskrivelse af, hvordan du kan opnå et liv med mere ro og glæde. En håndgribelig selvudviklingsguide til dig, der er klar til at kaste dit eget og damebladernes glansbillede af den perfekte kvinde på bålet og bare blive mere dig. I SUPERWOMAN ER EN FØLELSE kan du læse om, hvordan du udvikler realistiske forventninger til dig selv og om de tre balancer, der har så stor betydning for dit velbefindende. Det drejer sig om balancen mellem: Det indre og det ydre Kontrol og intuition Nuet og målet HVERT LIVSOMRÅDE - din krop, din familie, dit job, din økonomi osv., behandles i sit eget kapitel, og gennem 35 øvelser og mere end 100 refleksioner bliver du klogere på, hvordan du får karriere, kærlighed, børn, bolig og punkterede cykler til at gå op i en højere enhed - og på en måde hvor du ikke mister dig selv undervejs. "Min bibel. Punktum." Maria Skytte, litteraturanmeldelser.dk "Sjældent har jeg haft fat i en bog med så megen anvendelig viden og så mange givende erkendelser. Klar, direkte og lige i hjertekulen." Anna Iben Hollensberg, læge "Bogen har ikke bare hjulpet mig, men også mange af mine coaching-klienter. Den taler til det helt rigtige sted i dig, og den kan noget, som jeg ikke har fundet i andre selvhjælpsbøger." Lykke Rix, coach "Det har været en ren fryd at bekende mig til de blanke sider. Mange brikker er faldet på plads i den proces. Jeg kan kun sige, at ordet "opløftende" er det helt rigtige at bruge om denne bog." Senay Jensen, yogalærer Om forfatteren: Anette Ellegaard er læge med mange års erfaring i samtaleterapi. Hun er gift på 18. år, mor til fire og forfatter til syv børne- og ungdomsbøger, herunder den prisbelønnede serie Sandhedens Magt. I Superwoman er en følelse deler hun ikke bare ud af sin faglige viden, men fortæller også hudløst ærligt om sin rejse fra en opvækst i en socialt belastet familie til det liv, hun har i dag. Hun afslører, hvordan hun har nået sine mål, hvordan det ikke fik følelsen af utilstrækkelighed til at forsvinde, og hvad der skulle til for, at hun til sidst overvandt denne følelse. Læs mere på www.superwoman.one Bogens indhold: Indledning Sådan kan du bruge bogen DEL #1: FIND ROEN Kapitel 1 – Find roen Kapitel 2 – Det indre versus det ydre Kapitel 3 – Kontrol versus intuition Kapitel 4 – Nuet versus målet DEL #2: VÆLG DIG SELV Kapitel 5 – Vælg dig selv Kapitel 6 – Dig selv Kapitel 7 – Din krop og dit helbred Kapitel 8 – Beslutningen om at få børn Kapitel 9 – Livet i din familie Kapitel 10 – Dit parforhold Kapitel 11 – Dit hjem Kapitel 12 – Dine penge Kapitel 13 – Dine boligdrømme Kapitel 14 – Dit arbejdsliv Kapitel 15 – Dine andre mål Kapitel 16 – Kunsten at få det hele til at spille sammen i en helhed DEL #3: SUPERWOMAN ER EN FØLELSE Kapitel 17 – Anerkend dig selv Kapitel 18 – Du er ikke alene Kapitel 19 – Det gode liv Læs mere: www.superwoman.one

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Se billigste Superwoman er en følelse: en opløftende guide til kvinder, der vil det hele, Paperback Laveste pris kr. 116,- blandt 11 butikker Se anmeldelser ...

295 sider Egern & Co. Denne selvhjælps-bog er forfatterens første indenfor denne genre. Hun har tidligere udgivet flere børne og ungdomsbøger.

"Du har kun mulighed for at ændre ét menneske i dit liv -og det er dig. Superwoman er en følelse er en bog til den travle, moderne kvinde med væsentlige ...

SUPERWOMAN ER EN FØLELSE

[Læs mere ...](#)