

Ibland mår jag inte så bra PDF E-BOK

Therése Lindgren



Författare: Therése Lindgren

ISBN-10: 9789137149011

Språk: Svenska

Filstorlek: 4018 KB

BESKRIVNING

Årets bäst säljande fackbok 2016! Att må dåligt psykiskt är inget att skämmas över, säger Therése Lindgren, Sveriges största kvinnliga youtuber. Hon blev Årets Youtuber både 2016 och 2015 och hennes hyllade videor består av allt från glada skönhetstips till tårfylld ensamhet. I den här boken fördjupar hon sig mer i sin bakgrund och varför hon ibland inte mår så bra. Hur känns panikångest? Vad kan man göra för att peppa sig själv? När ska man söka hjälp och vad finns det för hjälp att få? Hur kan någon som är så framgångsrik också må så dåligt? På ett ärligt, personligt och ofta humoristiskt och lättsamt sätt tar sig Therése Lindgren an ett svårt ämne från många vinklar. Hon vill berätta om sin egen psykiska ohälsa och få andra att förstå att det här är vanligt och drabbar de flesta människor någon gång i livet. Therése varvar sina egna berättelser och erfarenheter med fakta. Hon delar även med sig av tips som hur du andas dig ur en panikattack, hur du kan prata om ditt tillstånd med vänner och familj eller något så grundläggande som hur du tar dig upp ur sängen på morgonen. Ibland är det såklart viktigt att man söker professionell hjälp och andra gånger kan man faktiskt må bättre av att ?acceptera läget?.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Boktanken: Ibland mår jag inte så bra

Panikångest och framgångssaga Årets bäst säljande fackbok 2016! Att må dåligt psykiskt är inget att skämmas över, säger Therése Lindgren, Sveriges ...

Therése Lindgren: Ibland mår jag inte så bra - blt.se

tisdag 17 januari 2017

Ibland mår jag inte så bra på ljudbok - allaljudbocker.se

Av Therése Lindgren Flexband ... Du har inga produkter i varukorgen. Hem; Inspiration. Nyheter i Livsenergi; Pluserbjudanden & kampanjer

IBLAND MÅR JAG INTE SÅ BRA

LÄS MER