

Tags: Jag ska bara... : konsten att få det gjort i tid las online bok; Jag ska bara... : konsten att få det gjort i tid ladda ner pdf e-bok; Jag ska bara... : konsten att få det gjort i tid epub books download; Jag ska bara... : konsten att få det gjort i tid e-bok apple; Jag ska bara... : konsten att få det gjort i tid MOBI download; Jag ska bara... : konsten att få det gjort i tid bok pdf svenska

---

## **Jag ska bara... : konsten att få det gjort i tid PDF E-BOK**

**Charlotte Hågård,Ann Ljungberg,Susanne Hellman Holmström,Petra Ariton,Dorotea Pettersson**



Författare: Charlotte Hågård,Ann Ljungberg,Susanne Hellman Holmström,Petra Ariton,Dorotea Pettersson

ISBN-10: 9789187905568

Språk: Svenska

Filstorlek: 3957 KB

## BESKRIVNING

Känner du igen dig i bokens titel? Många gör det. Att skjuta upp saker och ting är något vi alla gör lite till mans. Värre är det om du gång efter gång skjuter upp viktiga och kanske obehagliga, tråkiga eller krävande uppgifter trots att du vet att det kommer bita dig i svansen. Du känner pressen men väljer ändå att göra något annat, som att skriva en att göra-lista eller dammsuga. Den här boken hjälper dig att få bukt med ditt uppskjutarbeteende, även kallat prokrastinering. Det är ett komplext psykologiskt fenomen som har att göra med att hjärnan spelar oss spratt när vi ska prioritera våra uppgifter. Att ha svårt att påbörja eller avsluta en uppgift, fast det står mycket på spel, skapar surdegar som vi inte mår bra av. Vi känner oss stressade, får ångest och allmänt svårt att lyckas på jobbet och i det privata. Med den här boken får du de insikter och verktyg du behöver för att vända på detta beteende och få dina uppgifter gjorda i tid. DOROTEA PETTERSSON är tidscoach, föreläsare och författare. Hon hjälper människor att få ut mer av sin tid. Dorotea har tidigare gett ut böckerna "5 AM är ingen tidpunkt. Det är en livsstil" och "Tid för te. Fokus. Sinnesro. Kreativitet".

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Jag ska bara - Konsten att få det gjort i tid - Livsenergi**

Logga in för att reservera. Genom att reservera kan du ställa dig i kö eller beställa till ditt bibliotek.  
Reservationer i kö: 2

### **Jag ska bara... : konsten att få det gjort i tid - Dorotea Pettersson ...**

Känner du igen dig i bokens titel? Många gör det. Att skjuta upp saker och ting är något vi alla gör lite till mans. Värre är det om du gång efter gång skjuter

### **Jag ska bara...: konsten att få det gjort i tid (Ljudbok nedladdning ...**

Pris: 171 kr. Ljudbok, 2018. Laddas ned direkt. Köp boken Jag ska bara... : konsten att få det gjort i tid av Dorotea Pettersson (ISBN 9789177916284) hos Adlibris.

**JAG SKA BARA... : KONSTEN ATT FÅ DET GJORT I TID**

***LÄS MER***