

Tags: Vem bestämmer över din tid? : konsten att frigöra tid och energi epub books download; Vem bestämmer över din tid? : konsten att frigöra tid och energi las online bok; Vem bestämmer över din tid? : konsten att frigöra tid och energi bok pdf svenska; Vem bestämmer över din tid? : konsten att frigöra tid och energi e-bok apple; Vem bestämmer över din tid? : konsten att frigöra tid och energi MOBI download; Vem bestämmer över din tid? : konsten att frigöra tid och energi ladda ner pdf e-bok

Vem bestämmer över din tid? : konsten att frigöra tid och energi PDF E-BOK

Petra Brask



Författare: Petra Brask
ISBN-10: 9789188529459
Språk: Svenska
Filstorlek: 2315 KB

BESKRIVNING

Försöker du lösa ditt livspussel, men har för många bitar? Vad är det egentligen som har hänt de senaste 50 åren som gör att vi, trots alla tidsbesparande uppfinningar som till exempel tvättmaskiner, snabbmat och smarta mobiltelefoner, upplever att vi har mindre tid än någonsin? Vad skulle det ge dig att använda tiden mer som du har tänkt dig? Har du inte ens hunnit tänka efter vad du har tänkt dig? Då är det här boken för dig. Målet med den här boken är att visualisera och tydliggöra hur vi använder vår tid och hur vi kan få ut mer av dygnets 24 timmar. Det finns en, för många, outnyttjad potential i att börja dagen på rätt sätt och använda tiden väl, i kombination med hur vår hjärna fungerar som bäst. Med över 20 års erfarenhet av att lära människor att handskas med tiden och livet, delar Petra Brask med sig av de bästa tipsen och de mest konkreta verktygen som hjälper dig att frigöra tid och energi. Du får effektiva metoder för att planera, prioritera och fokusera på det som är viktigt i ditt liv. Tydliga steg-för-steg-anvisningar för att kunna ta dig ur en upplevelse av en ekorrhjulssnurrande vardag. Strategier för att hantera illusionen av en alltför stressad tillvaro. Metoder för att planera eller hur din hjärna fungerar. Inspirerande övningar som är lätta att applicera i din vardag. Petra Brask bor i Stockholm med sin familj. Hon är uppvuxen i Kalmar och på Sri Lanka. 1995 fann hon sitt kall som effektivitetskonsult. I över tjugo år har hon arbetat som föreläsare, utbildare och personal planner runtom i Sverige och internationellt, med kunder som FN och Coca Cola. Petra har byggt upp PB & Partners AB för att nå ut till alla världens hörn med sin metodik, bland annat genom att ta fram e-utbildningen Expedition Tid i fyra delar. 2014 gjorde Petra TV-serien Tidsjakten för SVT där hon hjälpte svenskar att få ihop sin tid och sitt liv. Hon är en ofta anlitad expert i tidningar och radio och har bloggat på ämnet sedan 2009, på både svenska och engelska: www.petrabraskblogg.se

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Petra Brask - Böcker | Bokus bokhandel

Köp 'Vem bestämmer över din tid? : konsten att frigöra tid och energi' bok nu. Försöker du lösa ditt livspussel, men har fö ...

Vem bestämmer över din tid? | Lava Förlag

Pris: 209 kr. Inbunden, 2017. Finns i lager. Köp Vem bestämmer över din tid? : konsten att frigöra tid och energi av Petra Brask på Bokus.com. Boken har 2 st ...

Ta kontroll över din tid med Petra Brask - Modern Psykologi

Sökruta för att söka efter böcker, e-media och allt annat som biblioteket erbjuder ... Vem bestämmer över din tid? ... konsten att frigöra tid och energi. Av: ...

VEM BESTÄMMER ÖVER DIN TID? : KONSTEN ATT FRIGÖRA TID OCH ENERGI

LÄS MER