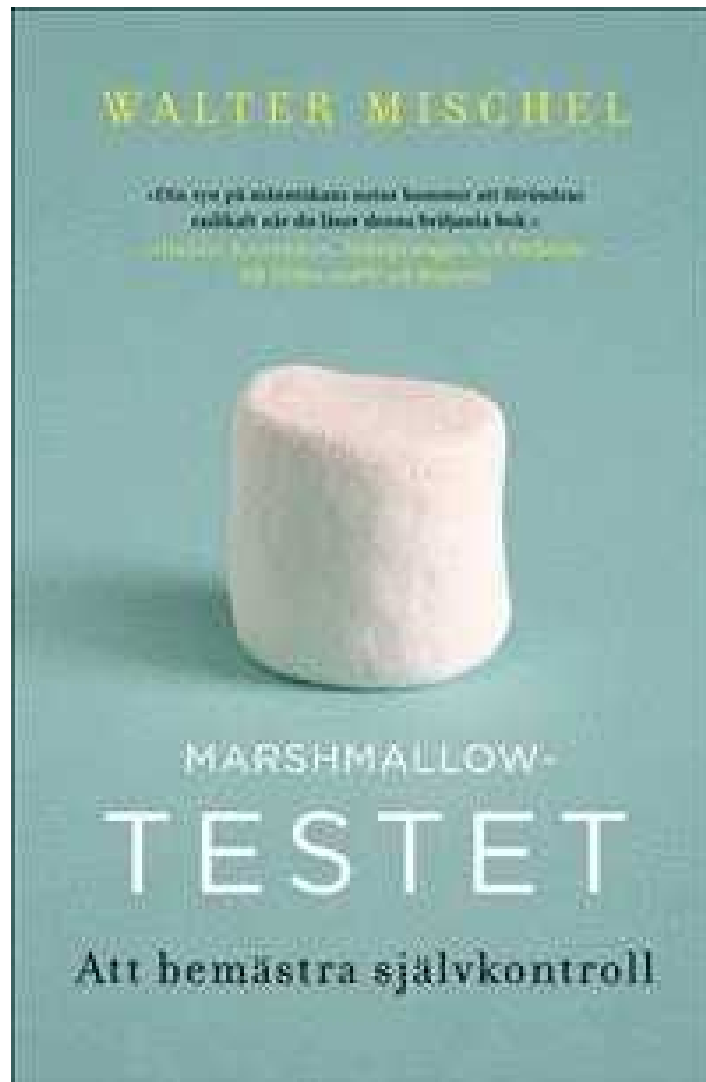


Tags: Marshmallowtestet : att bemästra självkontroll MOBI download; Marshmallowtestet : att bemästra självkontroll las online bok; Marshmallowtestet : att bemästra självkontroll e-bok apple; Marshmallowtestet : att bemästra självkontroll epub books download; Marshmallowtestet : att bemästra självkontroll ladda ner pdf e-bok; Marshmallowtestet : att bemästra självkontroll bok pdf svenska

Marshmallowtestet : att bemästra självkontroll PDF E-BOK

Walter Mischel



Författare: Walter Mischel

ISBN-10: 9789187419430

Språk: Svenska

Filstorlek: 4181 KB

BESKRIVNING

»Din syn på människans natur kommer att förändras radikalt när du läser denna briljanta bok.«Daniel Kahneman, Nobelpristagare och författare till *Tänka*, snabbt och långsamtEtt barn får en marshmallow och ett val: Ät den nu eller vänta, så får du två. Vad ska hon göra? Och hur kan hennes val påverka hennes beteende senare i livet?Walter Mischels legendariska marshmallowexperiment räknas idag som ett av de viktigaste experimenten i psykologins historia. Vad han visade är att förmågan att skjuta på belöningar är avgörande för att leva ett framgångsrikt liv. Barn som visar en hög grad av självkontroll får inte bara bättre betyg, kognitiva funktioner och självkänslade blir också bättre på att hantera stress, uppnå målsättningar och hantera motgångar. Men är denna viljestyrka förprogrammerad i oss människor, eller kan vi träna upp den?I denna banbrytande bok använder sig psykologen Walter Mischel av ett långt forskarlivs samlade visdomar för att utforska viljestyrkans natur och identifiera de kognitiva förmågor och mentala mekanismer som styr den. Han visar också hur vi kan använda kunskapen för att möta utmaningar i vardagen, vare sig det handlar om att gå ner i vikt, sluta röka, komma på fötter efter att man fått hjärtat krossat, fatta livsavgörande beslut eller planera för pensionen.Mischels slutsatser påverkar de val vi gör som föräldrar, som samhälle och som individer. Marshmallowtestet utmanar oss att tänka nytt kring vilka vi är och vilka vi kan vara. Samtidigt varnar Mischel oss: Att ha för mycket självkontroll kan i längden vara minst lika dåligt som att ha för lite. Därför får vi också lära oss att det ibland kan vara helt rätt beslut att äta sin marshmallow på en gång istället för att vänta.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Marshmallowtestet - viforaldrar.se

2015, Pocket. Köp boken Marshmallowtestet : att bemästra självkontroll hos oss!

Marshmallowtestet : att bemästra självkontroll av Walter Mischel ...

LitteraturMagazinet - Sveriges nya litterära magasin är en redaktionell nättidskrift som hade premiär i januari 2012. Vi bevakar litteratur med ...

Har du självkontroll lille vän? | SvD

Pris: 238 kr. inbunden, 2014. Skickas inom 2-5 vardagar. Köp boken Marshmallowtestet : att bemästra självkontroll av Walter Mischel (ISBN 9789187419430) hos ...

MARSHMALLOWTESTET : ATT BEMÄSTRA SJÄLVKONTROLL

LÄS MER