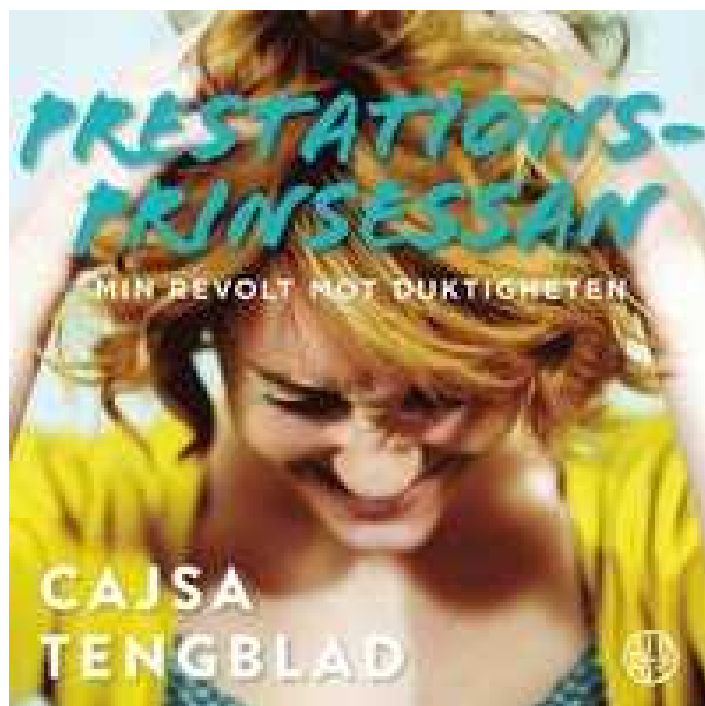


Prestationsprinsessan PDF E-BOK

Cajsa Tengblad



Författare: Cajsa Tengblad
ISBN-10: 9789173876186
Språk: Svenska
Filstorlek: 3470 KB

BESKRIVNING

Jag kunde nästan känna den bakom min rygg; piskan som drev mig till att prestera mer, bättre och snabbare. Hur bra jag än presterade hade jag ändå svårt att känna mig nöjd. Ur boken Här berättar Cajsa Tengblad om hur hon till slut vågade kliva ur rollen som Prestationsprinsessa. Efter många års kamp med ätstörningar och stressymptom blev priset för att ständigt vara tillräckligt duktig för högt. Den duktighet hon talar om idag handlar istället om att göra färre saker, men med större fokus; att prioritera det som betyder mest och våga välja bort det som är mindre viktigt; att lyssna till kroppens och själens signaler och försöka hålla balansen mellan vila och aktivitet och att vänta med det som verkar bråttom och ägna mer tid åt det som är betydelsefullt. I boken delar hon också med sig av sin egen "verktygslåda" - tio livsstrategier som varit till hjälp i hennes liv.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Prestationsprinsessan - Svenska berättelser - Podcast - podtail.com

2013, Inbunden. Köp boken Prestationsprinsessan : min revolt mot duktigheten hos oss!

Prestationsprinsessan / Ljudbok - e-gotlib.elib.se

Jag ser så lycklig ut. Permanentat, blonderat hår, studentklänning med axelvaddar, solarium-brun och med ett stort, bländvitt leende. Året är 1989, och jag tar

Testa dig - Är du en prestationsprinsessa? | Hälsoliv | Expressen

Klippte mig idag. De senaste besöken hos frisören har bara varit toppklippning och ingen har sett att jag har klippt mig, inte ens familjen. Idag var jag sugen på ...

LÄS MER