

Tags: Är du regissören i ditt liv? las online bok; Är du regissören i ditt liv? e-bok apple; Är du regissören i ditt liv? ladda ner pdf e-bok; Är du regissören i ditt liv? MOBI download; Är du regissören i ditt liv? bok pdf svenska; Är du regissören i ditt liv? epub books download

Är du regissören i ditt liv? PDF E-BOK

Carin Collén, Elisabeth Engerdahl, Yvonne Henriksson, Therese Nilsson, Rigmor Nordin



Författare: Carin Collén, Elisabeth Engerdahl, Yvonne Henriksson, Therese Nilsson, Rigmor Nordin

ISBN-10: 9789188187086

Språk: Svenska

Filstorlek: 4967 KB

BESKRIVNING

Är du på väg att tappa fotfästet i vardagen? Känns det som du är på väg att tappa kontrollen över ditt eget liv? Har du svårt att balansera familj, arbete och fritid? I boken *Är du regissören i ditt liv?* får du följa Therese Nilssons resa under ett halvår. Hon är en aktiv person som befinner sig mitt i livet. Resan börjar den dagen då Therese upplever sin allra första panikångestattack. Hon går till en läkare och blir sjukskriven för utbrändhetssyndrom. I nästa stund drar hon i nödbromsen och tar rollen som "regissör" i sitt liv. Hon presenterar sju dagliga rutiner som hjälpte henne att återta kontrollen över sitt liv. Med små medel lyckas hon skapa en balans mellan familj, arbete och fritid. Vad skulle hända om du stannar upp och reflekterar över vad du tänker, känner och vill? *Är du regissören i ditt liv?* är en roman och självhjälpsbok i ett och tillhör en lite ovanlig genre. Den kan absolut läsas som vilken annan roman som helst då den ger en inblick i och en förståelse för hur det kan kännas/upplevas då du är på väg att tappa kontrollen och "gå in i väggen". Boken lämpar sig till dig som redan drabbats av utmattning/utbrändhet eller som riskerar att hamna där.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Författare Therese Nilsson - Beteenden är inlärd och går att förändra!

Vem är regissör i ditt liv? 18 november 2018. Det var en gång en färgkonsult från Toronto som vid en designkonferens i New York på 1950-talet berättade om ...

här är ditt liv - Sökning | SVT Play

Sidor. Startside; Tidigare böcker; Kommande träffar; Bakgrund; Regler och riktlinjer

Här har du ditt liv - Filmtipset

Referenser gjordes såväl till den ryska Gorkijtrilogin av regissören Donskoj som till våra ... "Här har du ditt liv" är en av de vackraste och rikaste ...

ÄR DU REGISSÖREN I DITT LIV?

LÄS MER