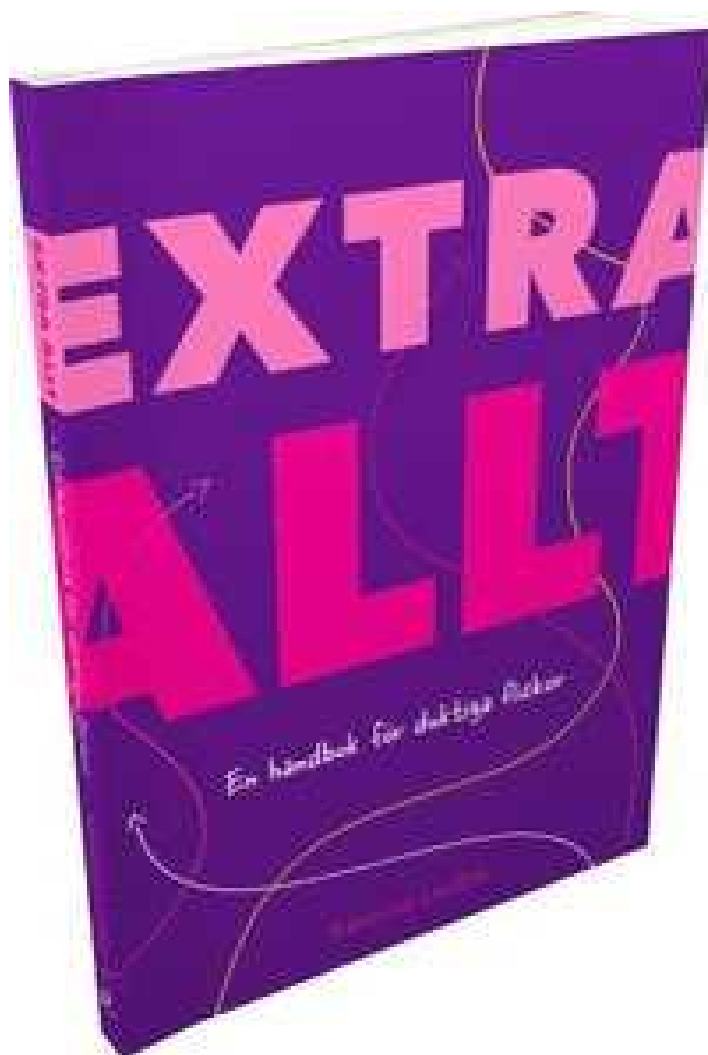


Tags: Extra allt : en handbok för duktiga flickor MOBI download; Extra allt : en handbok för duktiga flickor ladda ner pdf e-bok; Extra allt : en handbok för duktiga flickor e-bok apple; Extra allt : en handbok för duktiga flickor epub books download; Extra allt : en handbok för duktiga flickor las online bok; Extra allt : en handbok för duktiga flickor bok pdf svenska

---

## **Extra allt : en handbok för duktiga flickor PDF E-BOK**

**Ann Ahlberg**



Författare: Ann Ahlberg  
ISBN-10: 9789186951283  
Språk: Svenska  
Filstorlek: 2091 KB

## BESKRIVNING

Begreppet duktiga flickor används främst för flickor och kvinnor som slår knut på sig själva för att leverera och vara perfekta i andras ögon. De vill ha extra allt, mest hela tiden. Men det här synsättet kan lätt leda till fysisk och psykisk ohälsa. Många kvinnor i dag ska vara och göra så mycket hela tiden - göra karriär, se snygga ut, äta hälsosamt och hämta barnen tidigt från förskolan. Sen är det tvätt och städning, skjutsningar, vänner och träning. Det är ingen hejd på prestationerna. I grunden är duktigheten någonting bra. Den får oss att vilja mer och att faktiskt våga. Det är när vi försöker göra extra allt av precis allting som det går fel. Det leder till mönster och beteenden som är dåliga både för individen och för andra runt omkring. Den här boken vill hjälpa prestationsinriktade människor - det är inte bara kvinnor som extra allt:ar - att stanna till och hitta sina egentliga drivkrafter. Det är först då de duktiga människorna kan få balans i vardagen. Om författaren Karolina är föreläsare, inspiratör och författare. Hon är utbildad frisör och affärsekonom som har haft personalansvar och drivit egna företag i Sverige och utomlands. Hon är även mamman och väninnan som hela sitt liv har haft den duktiga flickan som följeslagare, även om hon långsamt håller på att lämna henne bakom sig. Recensioner "Extra allt - En handbok för duktiga flickor går lätt ner i handväskan eller bakfickan för att tas fram när det blir en minut över att läsa. [...] Boken passar bäst som lathund för den som redan påbörjat en förändringsprocess." - Ylva Floreman, BTJ-häftet nr 14, 2018. "Den här boken hjälper dig att ta tag i frågan vad håller jag på med. Den har verkligen fått mig att tänka efter." - Joanna Ahlkvist, läkare och chefredaktör tidningen Moderna Läkare---- Det här är en bok för dig som är intresserad av självledarskap, personlig utveckling, stresshantering och motivation. Boken ingår i förlagets serie Kunskap på nolltid.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Extra allt - en handbok för duktiga flickor - egetforlag.se**

Extra allt : en handbok för duktiga flickor : Lindhe, Karolina. ... Nytt regelverk för behandling av personuppgifter (GDPR) träder i kraft 25 maj 2018.

### **Duktiga flickors revansch, Birgitta Ohlsson - bokus.com**

2018, Häftad. Handla online - Hos dig inom 1-3 arbetsdagar. Köp boken Extra allt : en handbok för duktiga flickor hos oss!

### **Biblioteken i Malung-Sälens kommun : Senaste in/utlån**

Karolina Lindhe, författare till boken "Extra allt - En handbok för duktiga flickor" berättar om hur man kan hitta balans mellan höga krav och inre värderingar.

**EXTRA ALLT : EN HANDBOK FÖR DUKTIGA FLICKOR**

***LÄS MER***