

## Hjärnan bakom allt PDF E-BOK

Arvid Janson,Niklas Laninge



Författare: Arvid Janson,Niklas Laninge

ISBN-10: 9789187595202

Språk: Svenska

Filstorlek: 1928 KB

## BESKRIVNING

Låt inte forskarna vara de enda som vet något om hur hjärnan fungerar. Det är ju din hjärna det handlar. Som i sin tur styr hela ditt livdina tankar, din kropp, dina val, stora som små. Här får du både övergripande kunskap, och nedslag i några specifika detaljer om din hjärna, så du lättare kan förstå dig själv, dina reaktioner och tillika andras beteenden som ibland kan tyckas gåtfulla. Kunskap som gör livet roligare, intressantare och mer spännande. Allt presenterat lättsamt och begripligt och anpassat till vardagssituationer. Det är en bok för alla, att bläddra i, återkomma till, eller sträckläsa på några timmar. Jag ville inte skriva någon tegelsten, utan hålla det kort och enkelt, så prestigelöst som möjligt. Britta Sjöström Om varför hjärnan gör motstånd när du vill förverkliga dina drömmar Om hur dina ordval påverkar din personlighet, hjärna och kropp Om hur du kan använda enkla fysiska rörelser för att få bättre självkänsla Om hur hjärnan påverkas om du blir bortvald ur, eller invald i, gruppen Om varför din hälsa påverkas om du ignorerar dina viktigaste värderingar Om varför ett litet mål kan vara både bra och illa, sett ur hjärnans perspektiv Om vad som händer i hjärnan om du stressar under lång tid Vet du hur din hjärna fungerar? Vad den behöver för att må bra, så du mår bra? Hur den påverkar dig varje dag? Resten av kroppen ägnar vi stor uppmärksamhet maten, träningen, hälsan Men hjärnan är för de flesta ett okänt universum. Att veta något om hjärnan, är att förstå varför vi reagerar som vi gör i olika situationer. Varför vi ibland hamnar i konflikt med andra. Varför vi emellanåt känner oss omotiverat ledsna, eller upprymda. Varför fysisk kontakt kan kännas både rätt och fel. Varför vi sällan vågar ta språnget ut i det okända och ibland ändå gör det. Det är genialt att lära sig mer om hjärnan, dessutom roligt, användbart och spännande. Den här boken ger dig kunskapen bakom självhjälpsböcker och påhittade åsikter. Kunskap med direkt koppling till dina vardagliga beteenden. Så att livet kan bli lite lättare och begripligare. Hjärnan är trots allt den viktigaste delen av kroppen. Utan den inget. Britta Sjöström är journalist, författare och föreläsare. Hon har arbetat med alla typer av kommunikation, från dramadokumentärer och dagspress till ledarskap och rådgivning i kommunikationsfrågor. Om Våga Misslyckas, Brittias första bok: Våga Misslyckas är Britta Sjöströms personliga berättelse om motgångarna som leder till framgång. Britta Sjöström är kommunikolog och expert på att driva företag och i hennes nya bok inspirerar hon andra att våga lyckas i affärslivet. Hon delar med sig av fantastiska tips och goda råd och på ett övertygande och målmedvetet sätt kan hon få vem som helst att tro på sig själv. Lättläst, briljant och lysande för dig som vill utvecklas, som egenföretagare eller som privatperson. Fick jag välja en mentor skulle jag utan tvivel välja Britta. "Karin Rahm, Företagsvärlden Om Brittias föreläsning Hjärnan bakom allt: När Britta delar med sig av sina kunskaper och erfarenheter vill man inte missa en sekund. Hon gör det svåra lätt och har glimten i ögat när hon ger ord som misslyckande en helt ny innebörd. Det var lysande och gav mig många nya insikter. Siv Thuresdotter, grundare av nätverket Qoola Qvinnor Britta lotsade oss igenom hjärnan och dess funktioner på ett otroligt inspirerande, tankeväckande och intressant sätt. Jag lyssnade andäktigt från första till sista sekund! Och så framför Britta sitt budskap på ett mycket lugnt, tryggt och säkert sätt. Jag rekommenderar henne varmt! Kristina Fagerholm, Executive Ass, Akzo Nobel Med humor, kunskap och engagemang kopplar Britta ihop hjärnans olika delar till vardagshändelser och våra beteenden. Jag fick inblick i hur mina egna beteenden kan brytas och det ganska enkelt! Lysande!

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Sjöström britta - hjärnan bakom allt - (danskt band ... - ginza.se**

Vet du vad din hjärna behöver för att må bra? - Resten av kroppen ägnar vi stor uppmärksamhet men hjärnan är för många ett okänt universum ...

### **Hjärnan bakom allt, föreläsning Britta Sjöström - YouTube**

Köp 'Hjärnan bakom allt' bok nu. Låt inte forskarna vara de enda som vet något om hur hjärnan fungerar. Det är ju din hjärna ...

### **Hjärnan bakom allt - dina tankar, din kropp, dina val - Britta Sjöström ...**

Ofta när jag frågar vänner och bekanta hur de mår svarar de något i stil med " Allt är bra, det är bara...

**LÄS MER**