

## Smartare än din telefon PDF E-BOK

Helle Siri



Författare: Helle Siri  
ISBN-10: 9789127824379  
Språk: Svenska  
Filstorlek: 4333 KB

## BESKRIVNING

Det sägs att mobiler och sociala medier gör oss stressade, ytliga och ofokuserade. Men det är bara halva sanningen. Forskning visar att problemet egentligen inte är mobilen, utan vad du använder den till. Våra mobiler kan faktiskt göra oss gladare, mer produktiva och föra oss närmare människorna vi älskar. Det handlar bara om att lära sig hur. Att outsmarta telefonen, helt enkelt. I denna praktiska guide rensar psykologen Siri Helle bland myterna och missförstånden kring hur vi påverkas av våra smartphones. Du får råd och tips på hur du bryter osunda teknikvanor och får ut det bästa av din mobil. Genom att ta kontroll över det kraftfulla verktyget i din ficka kan du närma dig det liv du vill leva. Mellan alla ramaskrin och pekpinnar i den här frågan är det vilsamt att läsa en guide som är så nyanserad och väl underbyggd. Jag hade praktisk hjälp redan från kapitel ett. Den här boken borde bli obligatorisk undervisning för både ungdomar och vuxna! Anna Bennich Karlstedt, leg. psykolog, författare och expert i TV4 Nyhetsmorgon. Med 'Smartare än din telefon' lyckas Siri Helle ge en både rolig och lättbegriplig sammanfattning av ett viktigt forskningsområde. Per Carlbring, professor i psykologi vid Stockholms universitet. Här finns tips både på tekniska hjälpmedel och råd om tankesätt och vanor. BTJ

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Smartare än din telefon - Biblioteken i Kävlinge**

Fritext, sökfält Sök fritt på exempelvis boktitel eller författare. För mer exakt träff, använd citattecken (") runt din sökning.

### **Smartare än din telefon - arebiblioteken-fb.mikromarc.se**

Beskrivning. Smartare än din telefon: Hur du använder mobilen för att må bättre, bli effektivare och stärka dina relationer Det sägs att mobiler och sociala ...

### **Smartare än din telefon - Natur & Kultur - nok.se**

Pris: 129 kr. E-bok, 2019. Laddas ned direkt. Köp Smartare än din telefon av Helle Siri på Bokus.com.

Smartare än din telefon

**LÄS MER**