

Tags: Smartare än din telefon : hur du använder mobilen för att må bättre, bli effektivare och stärka dina relationer bok pdf svenska; Smartare än din telefon : hur du använder mobilen för att må bättre, bli effektivare och stärka dina relationer MOBI download; Smartare än din telefon : hur du använder mobilen för att må bättre, bli effektivare och stärka dina relationer e-bok apple; Smartare än din telefon : hur du använder mobilen för att må bättre, bli effektivare och stärka dina relationer las online bok; Smartare än din telefon : hur du använder mobilen för att må bättre, bli effektivare och stärka dina relationer epub books download; Smartare än din telefon : hur du använder mobilen för att må bättre, bli effektivare och stärka dina relationer ladda ner pdf e-bok

Smartare än din telefon : hur du använder mobilen för att må bättre, bli effektivare och stärka dina relationer PDF E-BOK

Siri Helle



Författare: Siri Helle
ISBN-10: 9789127824362
Språk: Svenska
Filstorlek: 4821 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 pekpinningar 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 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.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

5 smarta knep för att bli fri från ditt mobilberoende | Hälsoliv

Vilken enhet vill du använda för dina böcker? ... Smartare än din telefon : hur du använder mobilen för att må bättre, bli effektivare och stärka dina ...

E-bokskatalog - Biblioteken i Uddevalla

Letar du efter telefon hölster för telefon? - här kan du hitta telefon hölster för telefon och liknande produkter. Hitta bäst priser & störst utbud hos Pinshop.

Smartare än din telefon : hur du använder mobilen för att må bättre ...

Då kanske du är lite väl beroende av din mobil. Här är fem knep för att bli ... 5 smarta knep för att bli ... hur ofta du använder telefonen ...

Smartare än din telefon : hur du använder mobilen för att må bättre, bli effektivare och stärka dina relationer

LÄS MER