

Tags: Idag är jag fri ladda ner pdf e-bok; Idag är jag fri epub books download; Idag är jag fri e-bok apple; Idag är jag fri MOBI download; Idag är jag fri las online bok; Idag är jag fri bok pdf svenska

Idag är jag fri PDF E-BOK

Josefin Dahlberg, Vanja Wikström



Författare: Josefin Dahlberg, Vanja Wikström

ISBN-10: 9789188799678

Språk: Svenska

Filstorlek: 1987 KB

BESKRIVNING

Josefin Dahlberg var 10 år när hon drack sprit för första gången. När hon var 15 var hon beroende och vid 20 sökte hon hjälp. Idag är Josefin 28 år gammal, nykter och lever sitt drömliv där hon bloggar om välmående, mode, personlig utveckling, livet och sin nykterhet sedan 8 år. Idag är jag fri berättar Josefin öppet och naket om det som började som en mardröm men som så småningom ledde till ett liv hon verkligen ville leva. Genom att berätta om sina trasiga år vill Josefin inspirera och hjälpa andra till ett bättre mående, utan alkohol. Idag lever hon ett rikt liv, fyllt av yoga, meditation, bloggande och poddande. Att jag blev nykter som 20-åring har förändrat och räddat mitt liv. Det finns inte ord hur tacksam jag är över att jag vid så tidig ålder insåg hur min sjukdomsbild såg ut och blev nykter. Att jag tidigare levde ett liv som innehöll minnesluckor flera kvällar i veckan känns idag helt absurt. Jag tänkte många gånger i slutet av min aktiva alkoholperiod att det kändes dumt att sluta dricka så tidigt, jag hade hela livet på mig att styra upp mitt liv. Idag är jag otroligt glad över att jag gjorde det redan då jag vet att vändningen bara skulle ha blivit svårare och svårare med tiden. Josefin Dahlberg växte upp på Dalarö i ett på ytan idylliskt gult hus tillsammans med sin mamma och sina två äldre systrar. Hennes föräldrar var skilda på grund av pappans alkoholism, och det troliga är att Josefin ärvde sin fars sjukdom. Redan som femtonåring söp hon sig redlös flera gånger i veckan, drabbades av blackout och vaknade ofta i fel killes säng. Uppmärksamhet, sprit och killar var receptet på uppmärksamhet. Efter fem år av ökande beroende och dito ångest fick hon till sist hjälp och stöttning av vänner och syskon att våga sig in på en alkoholmottagning, och idag är hon fri från dryckerna som höll på att förstöra hennes liv. Du läsa mer om Josefin och följa hennes resa på JosefinDahlberg.se. Josefin poddar också tillsammans med Vanja Wikström i den populära podcasten Josefin & Vanja.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Idag är jag fri - Michaela Forni

Vi vågar knappt prata om det och det känns nästan som att man har begått ett brott. Ätstörningar är något som drabbar väldigt många och vanligare än vad...

Idag är jag Fri vid 42..men hur löd mitt första blogginlägg? | Trade Venue

Logga in för att reservera. Genom att reservera kan du ställa dig i kö eller beställa till ditt bibliotek.
Reservationer i kö: 1

Carola Häggkvist on Instagram: "Vilken fantastisk söndag vi fick i ...

Josefin Dahlberg var 10 år när hon drack sprit för första gången. När hon var 15 var hon beroende och vid 20 sökte hon hjälp. Idag är Josefin 28 år gammal ...

Idag är jag fri

LÄS MER