

Tags: Förändringskoden : fyra nycklar till ett bättre liv ladda ner pdf e-bok; Förändringskoden : fyra nycklar till ett bättre liv MOBI download; Förändringskoden : fyra nycklar till ett bättre liv bok pdf svenska; Förändringskoden : fyra nycklar till ett bättre liv e-bok apple; Förändringskoden : fyra nycklar till ett bättre liv las online bok; Förändringskoden : fyra nycklar till ett bättre liv epub books download

Förändringskoden : fyra nycklar till ett bättre liv PDF E-BOK

Titti Holmer



Författare: Titti Holmer
ISBN-10: 9789175751474
Språk: Svenska
Filstorlek: 1195 KB

BESKRIVNING

Varför är det så svårt att skapa förändring i våra liv? Till skillnad från vad många tror handlar förändring inte bara om målbilder, vilja och inställning. Tvärtom, att enbart fokusera på att tänka positivt leder ofta till frustration och en känsla av misslyckande. Nej, det främsta hindret till förändring är en konflikt inbyggd i vår hjärna. När förändring är svårt pågår det en kamp inom oss mellan våra känslor, våra tankar, vår kropp och våra handlingsimpulser. Känslorna strävar efter välbefinnande, tankarna vill ha en snygg kropp, kroppen vill ha en glass, så vad blir då din handling? Förändringskoden visar hur dessa delar interagerar och hur de kan hanteras var och en för sig. Boken ger läsaren ett unikt forskningsbaserat angreppssätt och levererar en metod för att knäcka förändringskoden.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Förändringskoden : fyra nycklar till ett bättre liv / Titti Holmer ...

Förändringskoden - Fyra nycklar till ett bättre liv: Suomentaja: Jaana-Mirjam Mustavuori: ISBN: 9789522607362: Sidosasu: Nidottu: Sivuja: 215: Painos: 3. painos ...

Höstens föreläsningar - tittiholmer.se

Förändringskoden : fyra nycklar till ett bättre liv / Titti Holmer ... #faktabok #psykologi

Förändringskoden : fyra nycklar till ett bättre liv - Titti Holmer ...

Titti Holmer arbetar inom primärvården och är för närvarande aktuell med sin nya bok "Förändringskoden - fyra nycklar till ett bättre liv" som vi lottar ...

Förändringskoden : fyra nycklar till ett bättre liv

LÄS MER