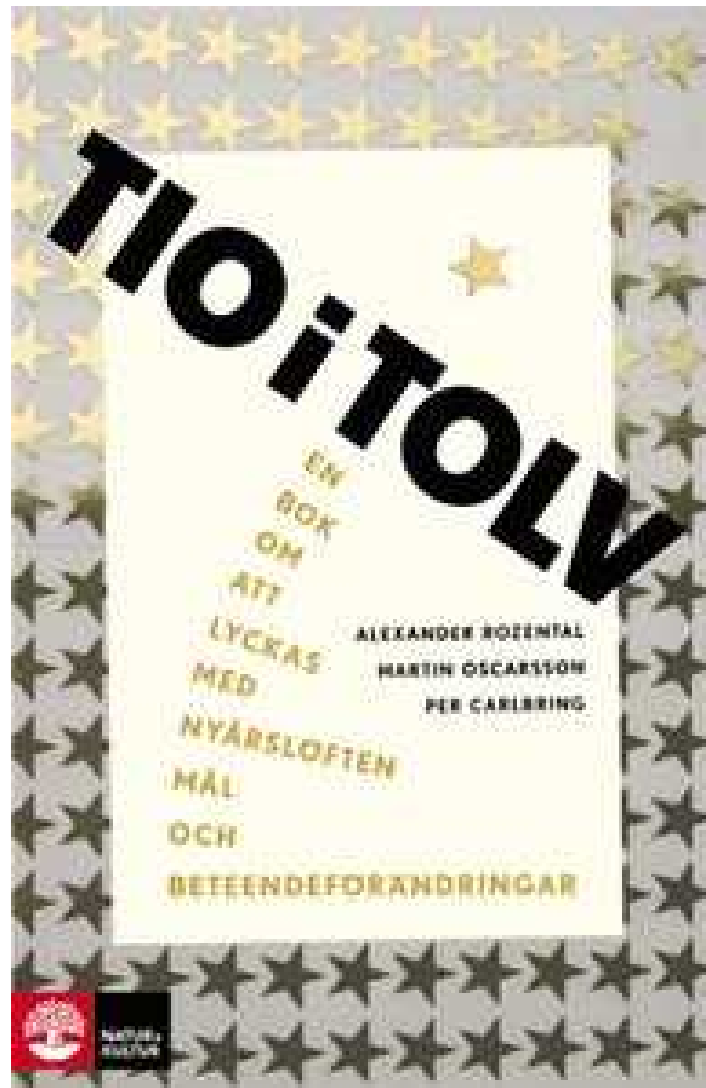


Tio i tolv PDF E-BOK

Carlbring Per



Författare: Carlbring Per
ISBN-10: 9789127823778
Språk: Svenska
Filstorlek: 3610 KB

BESKRIVNING

När det börjar dra ihop sig till tolvslag nyårsnatten är vi många lovar att ta tag i saker under det nya året enligt undersökningar avger var åttonde man och var femte kvinna i Sverige ett nyårslöfte. Ofta håller dock våra föresatser inte särskilt länge, framåt februari är det redan glesare på gymmen. Det är vanligt att gå ut för hårt i början samtidigt som det är lätt att falla tillbaka i gamla ovanor. Efter ett bakslag eller två är det lätt att ge upp. Trots detta visar psykologisk forskning att nyårslöften är förvånansvärt bra på att skapa varaktiga beteendeförändringar. Det gäller bara att komma lite mer förberedd till tolvslaget, ha realistiska förutsättningar och understryka att förändringsarbetet inte handlar om en kort sprint utan snarare utgör ett maratonlopp kombinerat med hinderbana. Tio i tolv förklarar varför nyårslöften är ett smart sätt att komma igång med nya vanor och överge gamla. Med hjälp av studier och undersökningar inom bland annat målsättning, rutiner och prokrastinering får läsaren kunskap om hur hen lättare kan lyckas med en förändring. Intressanta rön om svenskar egna nyårslöften presenteras, varvat med handfasta tips för att lättare uppnå våra mål vare sig det handlar om ett nyårslöfte eller en nystart efter semestern. Boken bygger på världens största vetenskapliga studie kring människors nyårslöften, utförd av Per Carlbring, Alexander Rozental och Martin Oscarsson vid Stockholms universitet.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Om Tio på tolv | Tio På Tolv

Tio på tolv AB. 96 likes. Tio på tolv arbetar med redaktionell kommunikation. Från idé via text, bild och form till färdig produkt.

Tio på Tolv AB | 556966-6976 - hitta.se

Hela tio av tolv stickprov som gjordes i en granskning av upphandlingar beställd av kommunrevisorerna i Båstad visade på brister. Det handlade om så stora brister ...

Tio i tolv en bok om att lyckas med nyårslöften, mål och ...

Alla klockslag Rita tim- och minutvisare! kvart över sex fem över tolv tio över sju tjugo i fyra kvart i åtta fem i elva fem i halv två fem över halv ...

LÄS MER