

Keywords: Duktighetsfällan : en överlevnadshandbok för prestationsprinsessor PDF pdf bok på svenska, ladda ner Duktighetsfällan : en överlevnadshandbok för prestationsprinsessor ePUB, Duktighetsfällan : en överlevnadshandbok för prestationsprinsessor las online, Duktighetsfällan : en överlevnadshandbok för prestationsprinsessor download

---

## **Duktighetsfällan : en överlevnadshandbok för prestationsprinsessor PDF**

**Aleksander Perski**



***Det här är bara ett utdrag ur Duktighetsfällan : en överlevnadshandbok för prestationsprinsessor bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.***



Författare: Aleksander Perski

ISBN-10: 9789113079837

Språk: Svenska

Filesize: 3405 KB

## BESKRIVNING

Allt fler människor - framförallt unga kvinnor - drabbas av stress och utmattning. 70% av dem som söker hjälp på Stressmottagningen är i trettiofemårsåldern och har arbetat i mindre än tio år. Ändå har de tydliga symptom på utbrändhet som sm sömnsvårigheter, trötthet, magproblem, ständiga infektioner och depressioner. De har hamnat i duktighetsfällan, eftersom de oftast har enorma krav på sig själva och förväntningar på vad de ska prestera, enligt Aleksander Perski, stressforskare och chef för Stressmottagningen. Med den här boken vill vetenskapsjournalisten Joanna Rose och Aleksander Perski beskriva vilka psykologiska krafter och samhällsmekanismer som gör att så många unga kvinnor drabbas. Men de vill också betona att det går att undvika att hamna i fällan genom att finna balans mellan egna krav och lusten samt förmågan, istället för att söka bekräftelse genom prestationer. Här varvas grundfakta med praktiska tips om vad som går att göra.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Köp 'Duktighetsfällan : en överlevnadshandbok för prestationsprinsessor' bok nu. Många svenska kvinnor lider idag av stressrelaterade ...

Många svenska kvinnor lider idag av stressrelaterade problem som sömnsvårigheter, trötthet, magproblem, ständiga infektioner och depressioner. Stressforskaren ...

Duktighetsfällan är en bok om utmattningssyndrom, ... Underrubriken för Duktighetsfällan är "en överlevnadshandbok för prestationsprinsessor."

## **DUKTIGHETSFÄLLAN : EN ÖVERLEVNADSHANDBOK FÖR PRESTATIONSPRINCESSOR**

[Fortsätt läsa...](#)