

Våga vara operfekt PDF

Brené Brown



Det här är bara ett utdrag ur Våga vara operfekt bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



DOWNLOAD PDF

Författare: Brené Brown
ISBN-10: 9789173874649
Språk: Svenska
Filesize: 4706 KB

BESKRIVNING

Jobba smartare, bli snyggare, leva bättre och mer hälsosamt. Många av oss tror att det är vägen till ett lyckligare liv. Brené Brown, sociolog som forskat om sårbarhet och skam, säger tvärtom: Var som du är. Var glad för det som blir bättre, men acceptera dina fel och brister. Strunta i vad andra tycker. Våga vara perfekt! Du är värdefull i alla fall. Precis som i sin uppmärksammade bok *Mod att vara sårbar* väver Brown här ihop sin egen forskning på området med vardagliga och ofta humoristiska berättelser från sitt eget och andras liv. Och hon visar hur bland annat äkthet, lek, samhörighet och tillit kan hjälpa dig på vägen. Om du tappat känslan av att vara värdefull kan du börja bygga upp den. Öva dig i mod, gemenskap och medkänsla och lev helhjärtat. Du kommer snart att upptäcka att ditt helt ofullkomliga liv kan vara en gåva både till dig själv och till andra. Brown ger oss tio vägvisare på vägen dit, bland annat:- Värna om det som är äkta släpp taget om andras åsikter.- Värna om medkänslan med dig själv släpp taget om kraven på att vara perfekt.- Värna om din själsliga motståndskraft släpp taget om det som dövar och gör dig maktlös.- Värna om tacksamheten och glädjen släpp taget om otillräckligheten och mörkerrädslan.- Värna om intuitionen och lita på tron släpp taget om behovet att veta säkert. Brené Brown har doktorerat i sociologi och är research professor vid University of Houston Graduate College of Social Work. Efter sitt mycket uppmärksammade föredrag om sårbarhet på konferensen TEDx Houston har videon visats över 20 miljoner gånger och översatts till ungefär 40 språk. Det hör därmed till en av de mest sedda TED-föredragen. Redan innan dess var hon mycket efterfrågad som talare, och hon har skrivit flera böcker. På Libris finns sedan tidigare *Mod att vara sårbar*. "Att läsa Brené Brown är att påminna sig själv om att vara människa och inte idén om ett prestationsdjur. Jag skriver upp citat från boken och lägger upp på Instagram och som postit-lappar i mitt badrum. Brené Brown påminner mig om saker jag behöver höra varje dag." Navid Modiri, kommunikatör, artist och programledare

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Varje dag möts vi av tusentals budskap som talar om för oss hur vi bör vara. Tidningar, reklam och tv får oss lätt att tro att om vi bara kunde vara snyggare ...

Jobba smartare, bli snyggare, leva bättre och mer hälsosamt. Många av oss tror att det är vägen till ett lyckligare liv. Brené Brown, sociolog som forskat om ...

Våga vara operfekt Brené Brown 2015, Inbunden Jobba smartare, bli snyggare, leva bättre och mer hälsosamt.

VÅGA VARA OPERFEKT

[Fortsätt läsa...](#)