

Let go! Bli fri från ditt kontrollbehov PDF

Emma Pihl



Det här är bara ett utdrag ur Let go! Bli fri från ditt kontrollbehov bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



DOWNLOAD PDF

Författare: Emma Pihl
ISBN-10: 9789137139135
Språk: Svenska
Filesize: 3271 KB

BESKRIVNING

Från kontroll till balans - makten att välja Varför behöver vissa människor ha kontroll över att allt alltid ligger på rätt plats, och på rätt sätt? Vad är det som gör att en del blir utbrända för att de upplever att de aldrig har full kontroll, tillräcklig förmåga eller presterat sitt bästa? Vad är det som gör att många människor lägger fokus, tid och energi på att kontrollera sina närmaste istället för att vara fokuserade på att få ut så mycket som möjligt av sitt eget liv? Kontrollbehov över dig själv och andra människor, över känslor och den egna kroppen, prylar och detaljer kostar onödigt mycket energi, hämmar den personliga utvecklingen och minskar livskvalitén. Känner du också att det är dags att göra upp med dina kontrollbehov en gång för alla? Har du tröttnat på att dubbelkolla kollegors arbete, att bli irriterad över att du ringer en gång för mycket, att du oroar dig över att inte kunna svaret och har ångest för att göra fel? Emma Pihl guidar dig med pedagogiska och tankeväckande övningar och träffande exempel. Lösningen ligger i att bli vän med ditt kontrollbehov och ta makten över när, hur, vad och om du vill kontrollera. Att ha fullständig kontroll är att kunna kontrollera vad du vill välja. Boken tränar dig systematiskt att utveckla din kontrollbalans, lär dig att använda strategier för att medvetet välja och utmanar dig att förändra ditt kontrollbehov. Du kommer att upptäcka ett helt nytt sätt att leva, agera och fungera. Fritt, levande och lustfyllt! Äntligen är det dags att "let go"! och vara den du är, fullt ut. Omslagsformgivare: Kerstin Hanson

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Böcker och studentlitteratur Mölndal, "Let go! Bli fri från ditt kontrollbehov". Författare: Emma Pihl. Forum förlag. Inbunden. Mycket fint skick. Vid hämtnin ...

Hos Adlibris hittar du miljontals böcker och produkter inom Let go! : bli fri från ditt kontrollbehov Vi har ett brett sortiment av böcker, garn, leksaker, pyssel ...

Emma Pihl, som har skrivit boken "Let go! Bli fri från ditt kontrollbehov", uppmanar oss att träna på att nå rätt kontrollnivå i livet.

LET GO! BLI FRI FRÅN DITT KONTROLLBEHOV

[Fortsätt läsa...](#)