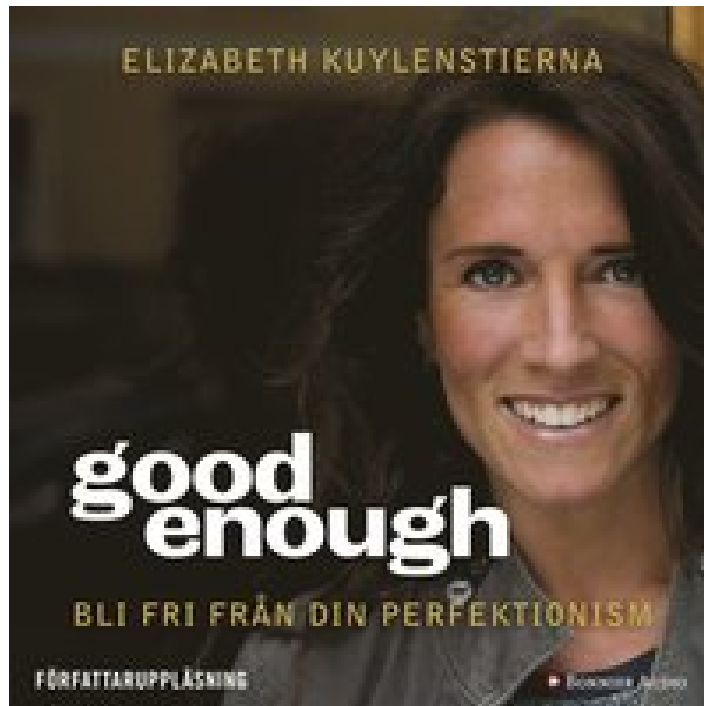


Good enough : Bli fri från din perfektionism PDF

Elizabeth Kuylenstierna



Det här är bara ett utdrag ur Good enough : Bli fri från din perfektionism bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Elizabeth Kuylenstierna

ISBN-10: 9789176515136

Språk: Svenska

Filesize: 1583 KB

BESKRIVNING

Du behöver inte vara perfekt - det räcker med good enough. Känner du dig jagad av alla krav? Är du ständigt rädd för att misslyckas eller att omgivningen ska upptäcka dina svagheter? Tror du att du skulle vara lyckligare om du jobbade effektivare, ägnade mer tid åt dina barn, hade ett perfekt hem och en vacker, vältränad kropp? Vi lever i ett prestationssamhälle där tv och tidningar ständigt matar oss med perfekta och vällyckade människor. Men att leverera maximalt i alla lägen och att bedöma sig själv efter vad man presterar leder till stress, låg självkänsla och försämrad livskvalitet. "Jag brinner för att människor ska leva sina bästa liv, varje dag", säger Elizabeth Kuylenskierna. Hon har själv suttit fast i perfektionistfällan och var nära att få betala med sitt liv när kroppen sa ifrån. Med träffande och ofta humoristiska fallbeskrivningar, både från sitt eget liv och från människor som hon träffat, visar hon hur tillvaron kan se ut för den som hela tiden strävar efter perfektionism eller lever med någon som alltid vill vara perfekt. Kravet på perfektion påverkar livets alla områden: arbetet, fritiden, hemmet, relationerna till barn, släkt och vänner liksom synen på kroppen och utseendet. Utifrån sina egna erfarenheter ger Elizabeth handfasta och fungerande tips och råd. Det händer mycket i huvudet på en perfektionist och därför räcker det inte med att förändra sitt beteende, man måste också hitta ett nytt sätt att tänka, sluta ställa orimliga krav på sig själv eller oroa sig över det som kanske kan hända. Det handlar om att plocka fram sin perfektionism enbart när den är nödvändig, istället för att bära den som en kvarnsten runt halsen. Nyckeln till ett tillfredsställande och harmoniskt liv är att lära sig att vara nöjd med - good enough. Elizabeth Kuylenskierna är professionell coach och arbetar med personlig utveckling. I kundkretsen ingår både företag och privatpersoner. Hon är en flitigt anlita föreläsare och medverkar i flera tidningar och tv-program. Omslagsformgivare: Minna Wallin

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Du behöver inte vara perfekt - det räcker med good enough. Känner du dig jagad av alla krav? Är du ständigt rädd för att misslyckas eller att omgivningen

... ger dig tipsen och råden du behöver för att förbättra din ... ger dig i Bli fri från perfektionism tipsen och ... Good enough , som blev en ...

Pris: 55 kr. Pocket, 2010. Skickas inom 1-3 vardagar. Köp Good enough : bli fri från din perfektionism av Elizabeth Gummesson på Bokus.com. Boken har 3 st ...

GOOD ENOUGH : BLI FRI FRÅN DIN PERFEKTIONISM

[Fortsätt läsa...](#)